



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

**Agrupamento de Escolas de Cabeceiras de Basto**  
**Escola Básica e Secundária de Cabeceiras de Basto**  
Telefone 253 662 338 \* Fax 253 662 826

**Informação-Prova de Equivalência à Frequência**

Despacho Normativo n.º 3-A/2020, de 5 de março

**Disciplina:** Educação Física

---

Prova 311| 2020 Modalidade da Prova: Escrita e Prática

---

Ensino Secundário

---

## 1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física a realizar em 2020 e dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

## 2. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência de Educação Física incide sobre os conhecimentos, habilidades e capacidades respeitantes aos conteúdos enquadrados em domínios do Programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova teórica (escrita) e prática de duração limitada.

| <b>PROVA TEÓRICA</b>   |   |
|--|---|
| Conteúdos  | Objetivos   |
| <p style="text-align: center;"><b>Grupo I</b></p> <p>Capacidades Físicas</p> <p>Ética desportiva</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Identificar e compreender a importância do desenvolvimento das capacidades motoras e da composição corporal</li> <li>* Analisar criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.</li> <li>* Analisar criticamente aspetos gerais da ética desportiva.</li> </ul> |
| <p style="text-align: center;"><b>Grupo II</b></p> <p>Ginástica de solo</p> <p>Ginástica de aparelhos</p> <p>Ginástica acrobática</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Identificar os diferentes elementos gímnicos</li> <li>* Conhecer e identificar os diferentes aparelhos, as suas funções e o modo de execução das técnicas, compreendendo as regras de segurança.</li> </ul>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Grupo III</b></p> <p>Atletismo:</p> <p>Corridas</p> <p>Saltos</p> <p>Lançamentos</p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Identificar os espaços utilizados nas diferentes disciplinas do atletismo</li> <li>* Conhecer e identificar as diferentes provas de atletismo, o regulamento de cada uma e as suas ações técnicas fundamentais.</li> </ul>   |
| <p style="text-align: center;"><b>Grupo IV</b></p> <p>Desportos coletivos:</p> <p>Futsal</p> <p>Basquetebol</p> <p>Voleibol</p> <p>Andebol</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Conhecer as regras fundamentais de cada modalidade</li> <li>* Identificar os espaços de cada jogo e suas marcações</li> <li>* Identificar princípios básicos das ações ofensivas e defensivas de cada modalidade.</li> </ul>   |
| <b>PROVA PRÁTICA</b>   |   |
| Conteúdos  | Objetivos   |
| <p style="text-align: center;"><b>Grupo I</b></p> <p>Ginástica de solo</p>   | <p>Realizar um esquema de solo com os seguintes elementos obrigatórios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Rolamento à Frente;</li> <li>* Rolamento à Retaguarda;</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Apoio facial invertido;</li> <li>* Elemento de flexibilidade;</li> <li>* Elemento de Equilíbrio.</li> <li>* Roda</li> </ul>   |
| <p><b>Grupo II</b></p> <p>Atletismo:</p> <p>Corrida de velocidade</p> | Realizar uma corrida de 40 metros, com partida de blocos.  |
| <p><b>Grupo III</b></p> <p>Voleibol</p>                               | <p>Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério as seguintes ações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Serviço;</li> <li>* Manchete;</li> <li>* Remate;</li> <li>* Bloco;</li> <li>* Posicionamento e deslocamento defensivo;</li> <li>* Passe.</li> </ul>                    |
| <p><b>Grupo IV</b></p> <p>Andebol</p>                                 | <p>Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério as seguintes ações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Passe de ombro</li> <li>* Passe picado</li> <li>* Drible</li> <li>* Remate em apoio</li> <li>* Remate em suspensão</li> <li>* Mudanças de direção em drible</li> </ul> |

### 3. Caracterização da prova

Cada uma das provas é cotada para 100 pontos. Os diferentes Temas ou Domínios serão abordados na prova teórica e na prova prática com a seguinte cotação:

| <b>Prova Teórica</b>            |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| Estrutura                       | Cotações                  |
| <b>Grupo I – 20 pontos</b>      |                           |
| <b>Item 1</b>                   |                           |
| 4 questões de resposta aberta   | 20 pontos (5 pontos cada) |
| <b>Grupo II - 20 pontos</b>     |                           |
| <b>Item 2</b>                   |                           |
| 10 questões de escolha múltipla | 10 pontos (1 ponto cada)  |

|  |                           |
|--|---------------------------|
| <b>Item 3</b><br>2 questões de resposta aberta             | 10 pontos (5 pontos cada) |
| <b>Grupo III - 30 pontos</b>                               |                           |
| <b>Item 4</b><br>10 questões de completar                  | 10 pontos (1 pontos cada) |
| <b>Item 5</b><br>10 questões de correspondência            | 10 pontos (1 pontos cada) |
| <b>Item 6</b><br>2 questões de resposta aberta             | 10 pontos (5 pontos cada) |
| <b>Grupo IV - 30 pontos</b>                                |                           |
| <b>Item 7</b><br>20 questões de escolha verdadeiro e falso | 20 pontos (1 pontos cada) |
| <b>Item 8</b><br>2 questões de resposta aberta             | 10 pontos (5 pontos cada) |

| <b>Prova Prática</b>                 |  |
|--------------------------------------|--|
| Estrutura                            | Cotações   |
| <b>Grupo I – 30 pontos</b>           |  |
| Ginástica no solo                    | 6 tarefas motoras – 4 pontos cada<br>Atividade global – 6 pontos |
| <b>Grupo II - 22 pontos</b>          |  |
| Corrida de velocidade<br>(40 metros) | 3 tarefas motoras – 6 pontos cada<br>Atividade global – 4 pontos |
| <b>Grupo III - 24 pontos</b>         |  |
| Voleibol                             | 6 tarefas motoras – 4 pontos cada                                |
| <b>Grupo IV - 24 pontos</b>          |  |
| Andebol                              | 6 tarefas motoras – 4 pontos cada                                |

## Critérios gerais de classificação

Na prova teórica, todas as respostas devem ser perfeitamente legíveis e estar perfeitamente identificadas. Quando se verificar um engano este deve ser riscado e corrigido à frente e à ausência de resposta será atribuída a cotação de zero. Nos itens de seleção de escolha Verdadeiro/Falso, a cotação total do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta. São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios de correção a seguir indicados:

| <b>Prova Teórica</b>  |   |
|---|---|
| <b>Estrutura</b>  | <b>Cotações</b>   |
| <b>Grupo I – 20 pontos</b>  |   |
| <b>Item 1</b> (20 Pontos)   | Conteúdo correto e adequado - 50%<br>Organização coerente das ideias - 25%<br>Capacidade de síntese - 25%   |
| <b>Grupo II - 20 pontos</b>   |   |
| <b>Item 2</b> (10 Pontos)<br><b>Item 3</b> (10 Pontos)                              | Conteúdo correto e adequado – 100%<br><br>Conteúdo correto e adequado - 50%<br>Organização coerente das ideias - 25%<br>Capacidade de síntese - 25%                                   |
| <b>Grupo III - 30 pontos</b>  |   |
| <b>Item 4</b> (10 Pontos)<br><b>Item 5</b> (10 Pontos)<br><b>Item 6</b> (10 Pontos) | Conteúdo correto e adequado – 100%<br>Conteúdo correto e adequado – 100%<br>Conteúdo correto e adequado - 50%<br>Organização coerente das ideias - 25%<br>Capacidade de síntese - 25% |
| <b>Grupo IV - 30 pontos</b>   |   |
| <b>Item 7</b> (20 Pontos)<br><b>Item 8</b> (10 Pontos)                              | Conteúdo correto e adequado – 100<br>Conteúdo correto e adequado - 50%<br>Organização coerente das ideias - 25%<br>Capacidade de síntese - 25%  |

| <b>Prova Prática</b>                 |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Estrutura</b>                     | <b>Cotações</b>   |
| <b>Grupo I – 30 pontos</b>           |   |
| Ginástica no solo                    | Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 %<br>Aplicação correta dos regulamentos – 25%<br>Criatividade e capacidade crítica - 25%. |
| <b>Grupo II - 22 pontos</b>          |   |
| Corrida de velocidade<br>(40 metros) | Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 %<br>Aplicação correta dos regulamentos – 25%<br>Criatividade e capacidade crítica - 25%. |
| <b>Grupo III - 24 pontos</b>         |   |
| Voleibol                             | Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 %<br>Aplicação correta dos regulamentos – 25%<br>Criatividade e capacidade crítica - 25%. |
| <b>Grupo IV - 24 pontos</b>          |   |
| Andebol                              | Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 %<br>Aplicação correta dos regulamentos – 25%<br>Criatividade e capacidade crítica - 25%. |

#### **4. Material**

Para a realização da prova teórica o aluno necessita de esferográfica de cor azul ou preta.

Para a realização da prova prática o aluno deve apresentar-se equipado, como se de uma aula de Educação Física se tratasse Ténis, calções e t-shirt ou fato de treino

#### **5. Duração**

A prova tem a duração de 180 minutos, 90 minutos para a realização da prova teórica e 90 minutos para a realização da prova prática, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

De destacar que na prova prática, o aluno tem um tempo prévio para realizar o aquecimento até 10 minutos.