

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

1. Introdução

O presente documento visa, conforme previsto no Regulamento de Exames, divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2019 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pela legislação em vigor.

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

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

2. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no programa de Educação Física em vigor.

A avaliação sumativa interna, realizada através de uma prova prática de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciados no programa.

Objetivos gerais e competências

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- Na Ginástica, compor, realizar e analisar as destrezas elementares do solo, em esquema individual, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.
- No Atletismo, realizar a prova de corrida cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

Conteúdos

- Condição física.
- Ativação geral e específica.
- Princípios biológicos do treino.
- Noção de carga e suas componentes

Desportos Coletivos:

- Ações motoras típicas nas suas dimensões:
 - técnica;
 - tática.

Desportos individuais:

- Destrezas gímnicas na especialidade de solo;
- Atletismo: prova na especialidade de corridas

3. Caracterização da prova

- A prova será composta por:
 - Exercícios critério;
 - Situações de jogo (opção de um desporto coletivo dentro dos previstos na prova).

4. Critérios gerais de classificação

- Análise do desempenho do aluno segundo padrões de correção postural, execução técnica das habilidades e oportunidade tática.
- A classificação a atribuir ao desempenho resulta da aplicação dos critérios gerais e específicos de classificação apresentados para cada exercício proposto e é expresso por um número inteiro.
- As prestações que não corresponderem aos exercícios/modalidade propostos são classificadas com zero pontos.
- Nos itens de seleção, qualquer desempenho que não corresponda aos exemplos apresentados é classificado com zero pontos.

5. Material

O aluno deverá munir-se de equipamento desportivo adequado e limpo. Entenda-se por equipamento **desportivo adequado: t'shirt, calção desportivo e/ou fato de treino. Não são permitidos top's e apenas são permitidas "leggings" opacas.**

Cada aluno tem de utilizar um par de sapatilhas.

O aluno não poderá utilizar no decurso da avaliação; pastilhas elásticas e objetos de valor – bijuteria, relógios e adereços (Ex: piercings) que coloquem em risco a sua integridade física e a dos seus colegas. Não é permitida a utilização de pitons de alumínio.

É obrigatório o uso do cabelo preso, bem como de cordões/atacadores completamente apertados no decurso da prova.

A utilização de boné apenas será permitida no espaço exterior e mediante autorização do avaliador.

6. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Equipa de elaboração da prova

..... (coordenador)

.....

.....