



**INFORMAÇÃO - EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA (311) - ENSINO SECUNDÁRIO**

Informação: 1ª Fase e 2ª Fase
Data: julho/ setembro de 2021
Exame de Equivalência à Frequência – Educação Física (311)
Ensino Secundário

1. Introdução

O presente documento divulga informação relativa ao Exame de Equivalência à Frequência da disciplina de Educação Física (311) do Ensino Secundário, a realizar em 2021, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o programa de Educação Física em vigor e permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos essenciais do ensino secundário, passíveis de avaliar em prova prática e em prova teórica.

3. Caracterização e estrutura

A prova de Educação Física é dividida em duas componentes: uma prática e uma teórica.

COMPONENTE PRÁTICA

A prova é cotada para 200 pontos.

É constituída por duas partes centradas no Domínio das Atividades Físicas: uma dirigida ao **Subdomínio da Ginástica** (ginástica artística) e outra ao **Subdomínio dos Jogos Desportivos** (Basquetebol, Voleibol e Badminton).

Na parte relativa ao Subdomínio da Ginástica Artística a prova consiste na realização de uma sequência gímnica obrigatória de exercícios no solo.

Em relação aos jogos desportivos coletivos, a prova consiste em:

No Basquetebol – realizar o lançamento na passada, o lançamento em suspensão e uma situação de jogo reduzido.

No Voleibol – realizar uma situação de jogo, 1 contra 1 executando serviço por cima, passe, manchete e ataque (remate).

No Badminton– realizar uma situação de jogo, 1 contra 1 executando o serviço curto e longo, drive direita e esquerda, remate e *amorti*.

Estrutura da 1ª Parte

Ginástica Artística

1º -Realizar uma sequência gímnica de exercícios no solo combinando com fluidez, atitude gímnica, ritmo e segurança as destrezas técnicas.

Sequência obrigatória:

- apresentação de entrada;
- avião;
- apoio facial invertido;
- rolamento à frente saltado;
- rolamento à retaguarda com saída dos membros inferiores estendidos e afastados;
- roda;
- apresentação de saída.

Estrutura da 2ª Parte- Jogos Desportivos

Basquetebol

1º - Realizar:

- Lançamento na passada, após drible, tendo em atenção os apoios e a colocação dos segmentos corporais no sentido da finalização;
- Lançamento em suspensão, tendo em atenção as determinantes técnicas abordadas, visando a concretização.

2º - Realizar uma situação de jogo reduzido 1X1 devendo, para isso, utilizar apenas o drible e o lançamento, podendo realizar finta com o objetivo de finalizar, utilizando os gestos técnicos mais adequados e o regulamento específico da modalidade.

Voleibol

1º -Realizar:

- Serviço por cima;
- Passe;
- Manchete;
- Ataque (remate/*amorti*).

2º - Realizar uma situação de jogo reduzido 1 x 1, devendo iniciar o jogo com o serviço por cima, colocando-o no campo adversário e adotando uma atitude dinâmica adaptada a cada momento do jogo (recepção/passe/ataque). Para isso, deve em cada momento usar o gesto técnico mais adequado (serviço, passe, deslocamento, manchete e gesto de ataque), cumprindo o regulamento específico da modalidade.

Badminton

1º -Realizar:

- Serviço curto/Serviço longo;
- Drive de esquerda/direita
- *Amorti*;
- Remate.

2º - Realizar em situação de jogo reduzido 1 x 1, devendo iniciar o jogo com o serviço colocando o volante no campo adversário e adotando uma atitude dinâmica adaptada a cada momento do jogo. Para isso, debes em cada momento usar o gesto técnico mais adequado, cumprindo o regulamento específico da modalidade, tendo em conta a trajetória do volante, a posição do adversário e os seus deslocamentos.

A valorização relativa dos temas apresenta-se no quadro seguinte.

	TEMA	PONTUAÇÃO
COMPONENTE PRÁTICA	Ginástica Artística	50 PONTOS
	Basquetebol	50 PONTOS
	Voleibol	50 PONTOS
	Badminton	50 PONTOS

COMPONENTE TEÓRICA

A prova é cotada para 200 pontos.

É constituída por duas partes, a primeira dirigida aos **Subdomínio da Ginástica e do Atletismo** e a segunda ao **Subdomínio dos Jogos Desportivos Coletivos** (Voleibol, Basquetebol, Andebol e Futebol).

A prova envolve diversos tipos de perguntas de desenvolvimento e de resposta direta (escolha múltipla).

A valorização relativa dos temas apresenta-se no quadro seguinte:

	TEMA	PONTUAÇÃO
COMPONENTE TEÓRICA	Atletismo	30 PONTOS
	Ginástica artística e acrobática	20 PONTOS
	Voleibol	50 PONTOS
	Basquetebol	50 PONTOS
	Andebol	25 PONTOS
	Futebol	25 PONTOS

A nota final da disciplina corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes expressas em escala percentual de 0 a 200, convertida na escala de 0 a 20 valores

1. Critérios de classificação

Na componente prática, a cada conteúdo avaliado será atribuída uma pontuação de acordo com a seguinte tabela:

	TEMAS / CONTEÚDOS	PONTUAÇÃO
COMPONENTE PRÁTICA	Ginástica Artística (sequência gímnica): <ul style="list-style-type: none">- apresentação de entrada (2 pontos)- avião (6 pontos)- apoio facial invertido (12 pontos)- rolamento à frente saltado (8 pontos)- rolamento à retaguarda com saída dos membros inferiores estendidos e afastados (8 pontos)- roda (12 pontos)- apresentação de saída (2 pontos)	50 PONTOS
	Jogos desportivos Basquetebol (50 pontos): <ul style="list-style-type: none">- lançamento na passada:<ul style="list-style-type: none">- drible de progressão (6 pontos)- apoios (6 pontos)- gesto (6 pontos)- concretização (4 pontos)- lançamento em suspensão:<ul style="list-style-type: none">- posição base (6 pontos)- gesto (6 pontos)- concretização (4 pontos)- situação de jogo 1X1 (12 pontos) Voleibol (50 pontos): <ul style="list-style-type: none">- serviço por cima (12 pontos)- passe (8 pontos)- manchete (8 pontos)- ataque (12 pontos)- situação de jogo 1x1 (10 pontos) Badminton (50 pontos): <ul style="list-style-type: none">- serviço curto/serviço longo (5+5 pontos)- drive de esquerda/direita (5+5 pontos)- amorti (10 pontos)- remate (10 pontos)- situação de jogo 1x1 (10 pontos)	

Ginástica Artística

- Rolamento à frente saltado
▪ realiza uma pequena corrida controlada, chamada a pés juntos, forte impulsão dos membros inferiores;
▪ braços em extensão;
▪ corpo descreve um arco alto e longo;
▪ olhar dirigido para a frente e para baixo;
▪ enrolamento progressivo da coluna, mantendo o corpo engrupado;
▪ terminar em posição de sentido.
- Avião
▪ executar este elemento com atitude corporal muito correta e lenta;
▪ fletir o tronco à frente;
▪ membros superiores em extensão;
▪ membros inferiores em extensão e com grande afastamento;
▪ olhar dirigido para a frente;
▪ manter a posição durante 3 segundos.
- Rolamento à retaguarda com saída de M.I. estendidos e afastados
▪ flexão dos membros inferiores e fecho do tronco sobre eles;
▪ desequilíbrio do tronco à retaguarda;
▪ colocação as costas das mãos nos ombros, com as palmas viradas para cima, e manter os cotovelos unidos à largura dos ombros;
▪ colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça;
▪ colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, com os dedos orientados para trás;
▪ afastamento dos membros inferiores à passagem da bacia pela vertical dos ombros e terminando com os membros inferiores em extensão e afastados.
- Apoio facial invertido
▪ apoio das mãos no solo à largura dos ombros;
▪ membros superiores e inferiores estendidos;
▪ cabeça colocada, naturalmente, entre os membros superiores mantendo o olhar dirigido para as mãos;
▪ elevação da bacia para cima dos apoios, de uma forma controlada;
▪ alinhamento de todos os segmentos corporais;
▪ bacia em retroversão.
- Roda
▪ posição de afundo;
▪ apoio das mãos corretamente e alternadamente em relação aos membros inferiores;
▪ impulsão de um membro inferior e, simultaneamente, realização de um balanço com o outro;
▪ alinhamento dos membros inferiores na vertical;
▪ alinhamento de todos os segmentos corporais na passagem pela vertical;
▪ realização da repulsão de membros superiores;
▪ finalização do movimento na posição de afundo.

Basquetebol

- Lançamento na passada
▪ execução do lançamento pelo lado direito com o primeiro apoio direito e o segundo esquerdo (direito – esquerdo- lança)
▪ elevação do joelho do membro inferior livre em direção ao cesto;
▪ execução do lançamento com a mão do lado correspondente.
- Lançamento em suspensão
▪ execução do salto na vertical;
▪ extensão sucessiva dos membros inferiores e do membro superior que executa o lançamento.

Voleibol

- Serviço por cima
▪ pé contrário à mão livre adiantado;
▪ corpo colocado frontalmente à rede com os apoios colocados em planos diferenciados;
▪ o membro superior cuja mão sustenta a bola sobe até à altura do rosto para posteriormente lançar a bola ao ar;
▪ o membro superior de batimento realiza um movimento de frente para trás e para cima de modo a preparar o batimento (armar o braço);
▪ após o lançamento da bola ao ar verifica-se o avanço da bacia e o recuo do tronco;
▪ mão rígida e dedos bem fechados;
▪ após o batimento o peso do corpo passa para o apoio mais adiantado;
▪ olhar dirigido para a zona alvo.
- Passe
▪ um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;
▪ flexão/extensão em simultâneo dos membros inferiores e dos membros superiores (mola);
▪ membros superiores em extensão, no final do passe;
▪ mãos em forma de concha e em triângulo;
▪ a zona de contacto com a bola são os dedos;
▪ o passe é feito acima e à frente da cabeça com ligeira abdução, no movimento final dos pulsos.
- Manchete
▪ um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;
▪ flexão dos membros inferiores com ligeira inclinação do tronco à frente;
▪ membros superiores em extensão e "mãos dadas" (em supinação), uma por cima da outra;
▪ rotação externa dos membros superiores;
▪ a zona de contacto com a bola é a superfície formada pelos dois antebraços;
▪ cabeça levantada e o olhar dirigido para a frente;
▪ extensão dos membros inferiores no momento do batimento.

- Remate
▪ corrida preparatória;
▪ chamada alternada com impulsão a dois pés;
▪ impulsão vertical oblíqua à rede;
▪ ligeira rotação do tronco;
▪ batimento da bola com a mão rígida e dedos unidos à frente e acima da cabeça no ponto mais alto;
▪ batimento da bola de baixo para cima imprimindo uma trajetória descendente;
▪ olhar sempre dirigido para a bola.
- Amorti
▪ executar a estrutura rítmica da chamada do remate;
▪ realizar a impulsão vertical tocando a bola no ponto mais alto do salto;
▪ no momento do contacto com a bola, amortecer o contacto com um toque ligeiro na bola, de forma a colocá-la numa zona específica do campo adversário.

Badminton

- Serviço curto
▪ colocação de lado e diagonalmente para o adversário;
▪ colocação do pé esquerdo à frente com apoio ligeiro do peso do corpo sobre o pé da retaguarda;
▪ batimento do volante com movimento contínuo da raqueta e bloqueio do pulso no final do batimento;
▪ imprime ao volante uma trajetória baixa e tensa, para que passe junto à rede e caia perto desta no campo adversário.
- Serviço longo
▪ colocação do corpo de lado, com o ombro e o pé esquerdo voltados diagonalmente para o adversário;
▪ colocação do pé esquerdo à frente, com o peso do corpo sobre o membro inferior da retaguarda;
▪ aceleração do movimento de trás para a frente e de baixo para cima, batendo o volante com um movimento de chicotada;
▪ impressão ao volante uma trajetória alta e profunda, para que ele caia perto da linha final do campo adversário.
- Drive
▪ colocação do pé direito à frente;
▪ batimento ao lado do corpo, plano e rápido;
▪ colocação da cabeça da raqueta paralela à rede e, no momento do batimento efetuação de um movimento explosivo;
▪ impressão ao volante de uma trajetória tensa e rápida dirigindo-se para o corpo do adversário, ou para um espaço momentaneamente desprotegido.

- Remate
▪ rotação dos ombros e os membros superiores;
▪ flexão do membro superior da raqueta, cotovelo voltado para cima e para a frente, mão ao nível da cabeça;
▪ batimento do volante de forma explosiva, por cima e à frente da cabeça, com extensão final do membro superior e acentuada flexão do pulso;
▪ impressão de uma trajetória descendente e rápida ao volante, para que este caia no meio do campo adversário, com o máximo de velocidade possível.
- Amorti
▪ rotação dos ombros e dos membros inferiores;
▪ batimento por cima e à frente da cabeça;
▪ extensão do membro superior, acompanhado de uma desaceleração no final do movimento;
▪ impressão de uma trajetória descendente e lenta, para que o volante caia próximo da rede do campo adversário;

Na componente teórica, a classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação. Não há lugar a classificações intermédias.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Nas respostas de escolha múltipla, a cotação total do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta. São classificados com zero pontos as respostas em que seja assinalada: uma opção incorreta ou mais do que uma opção.

Não há lugar a classificações intermédias.

Conteúdos	Competências	Estrutura	Cotações	Critérios de correção
Atletismo	- Caracteriza as diferentes atividades	Grupo I 1 questão de resposta curta	30 pontos	- Conteúdo adequado e devidamente organizado; - Capacidade de síntese evidenciada.
Ginástica	- Reconhece os elementos técnicos das várias modalidades da ginástica (artística e acrobática)	Grupo II 2 questões de resposta curta	20 pontos	- Conteúdo adequado e devidamente organizado; - Capacidade de síntese evidenciada.

Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece as diferentes regras do jogo - Compreende as diferentes regras - Analisa ações técnico/táticas em situação de jogo 	<p>Grupo III</p> <p>10 questões de escolha múltipla</p>	50 pontos	<ul style="list-style-type: none"> - Cada resposta correta será cotada com 5 pontos - Cada resposta errada será cotada com 0 pontos
Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece as diferentes regras do jogo - Compreende as diferentes regras - Analisa ações técnico/táticas em situação de jogo 	<p>Grupo IV</p> <p>10 questões de escolha múltipla</p>	50 pontos	<ul style="list-style-type: none"> - Cada resposta correta será cotada com 5 pontos - Cada resposta errada será cotada com 0 pontos
Andebol	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece as diferentes regras do jogo - Compreende as diferentes regras. - Analisa ações técnico/táticas em situação de jogo 	<p>Grupo V</p> <p>5 questões de escolha múltipla</p>	25 pontos	<ul style="list-style-type: none"> - Cada resposta correta será cotada com 5 pontos - Cada resposta errada será cotada com 0 pontos
Futebol	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece as diferentes regras do jogo - Compreende as diferentes regras. - Analisa ações técnico/táticas em situação de jogo 	<p>Grupo VI</p> <p>5 questões de escolha múltipla</p>	25 pontos	<ul style="list-style-type: none"> - Cada resposta correta será cotada com 5 pontos - Cada resposta errada será cotada com 0 pontos

2. Material

Componente prática

Equipamento próprio para a prática desportiva: camisola, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas e meias.

Componente teórica

O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

3. Duração

A prova tem a seguinte duração:

- Componente teórica – 90 minutos
- Componente prática – 90 minutos

4. Disposições finais

No caso de um(a) aluno(a) se apresentar temporariamente limitado na 1ª fase das provas de equivalência à frequência, com a apresentação do respetivo atestado médico que comprove tal situação, este(a) terá que realizar a prova (prática e teórica) na 2ª fase.

No caso de um(a) aluno(a) se apresentar temporariamente limitado na 2ª fase das provas de equivalência à frequência, com a apresentação do respetivo atestado médico que comprove tal situação, este(a) realizará apenas a componente teórica. Nesta situação, a classificação final corresponderá à classificação obtida na parte teórica.

