

PROVA ESCRITA

1. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência tem por referência o Programa de Educação Física.

A prova permite avaliar os conhecimentos que decorrem dos objetivos gerais e específicos da disciplina, passíveis de avaliação numa prova escrita de duração limitada.

Objetivos gerais e conteúdos em avaliação:

Objetivo 1	Conhecer e compreender os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none">- Aptidão física e saúde;- Componentes da aptidão física;- Benefícios da atividade física;- Capacidades motoras condicionais e coordenativas;- Mecanismos de adaptação ao exercício físico;- Lesões desportivas;- Alimentação, hidratação e repouso.

Objetivo 2	Conhecer e compreender o desporto como fenómeno social
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none">- Desporto como fenómeno social;- Dopagem e risco de saúde; substâncias dopantes;- Ética Desportiva;- Jogos Olímpicos da era Moderna.

Objetivo 3	Conhecer e compreender as regras e regulamentos das várias modalidades desportivas
Conteúdos	Atividades físicas desportivas - Futebol, Futsal, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica, Atletismo, Badminton, Ténis de mesa, Ténis campo, Natação.

Objetivo 4	Conhecer e compreender as componentes críticas dos gestos técnicos e os fundamentos táticos das várias modalidades desportivas
Conteúdos	Atividades físicas desportivas - Futebol, Futsal, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica, Atletismo, Badminton, Ténis de mesa, Ténis campo, Natação, Dança.

2. Características e estrutura

A prova apresenta quatro grupos de questões de resposta rápida.

Cada grupo de questões pretende avaliar os conhecimentos em cada um dos objetivos acima enunciados.

Grupo	Questões
I	5 questões
II	5 questões
III	15 questões
IV	15 questões

3. Critérios gerais de classificação

Grupo	Correção
I	<ul style="list-style-type: none">- A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados;- Se a resposta contiver um número de elementos superior ao solicitado, apenas são classificados os elementos de acordo com a ordem da sua apresentação;- Os elementos em excesso são ignorados;- As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.
II	<ul style="list-style-type: none">- A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados;- Se a resposta contiver um número de elementos superior ao solicitado, apenas são classificados os elementos de acordo com a ordem da sua apresentação.;- Os elementos em excesso são ignorados;- As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.
III	<ul style="list-style-type: none">- Questões de escolha múltipla;- Questões para identificar V ou F;- Questões resposta curta/fechada; A classificação deste grupo será dada em função da correspondência corretamente apresentada.
IV	<ul style="list-style-type: none">- Questões de escolha múltipla;- Questões para identificar V ou F;- Questões resposta curta/fechada; A classificação deste grupo será dada em função da correspondência corretamente apresentada.

4. Duração da prova

A prova tem a duração de 90 minutos.

5. Material autorizado

O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino. Não é permitido o uso de corretor.

PROVA PRÁTICA

1. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência tem por referência o Programa de Educação Física.

A prova permite avaliar as competências que decorrem dos objetivos gerais e específicos da disciplina, passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Objetivos gerais e conteúdos em avaliação:

Objetivo 1	Realizar com correção e sucesso fundamentos técnicos dos Jogos Desportivos Coletivos
Conteúdos	Futebol/Futsal, Voleibol, Basquetebol, Andebol.

Objetivo 2	Realizar com correção elementos gímnicos de solo e aparelhos.
Conteúdos	Ginástica Artística.

Objetivo 3	Realizar com correção a técnica de especialidades do Atletismo.
Conteúdos	Atletismo.

Objetivo 4	Realizar ações motoras de aptidão física dentro da zona saudável.
Conteúdos	Teste de aptidão física da bateria Fitnessgram.

Objetivo 5	Realizar com correção as técnicas de Natação.
Conteúdos	Natação.

2. Características e estrutura

A prova apresenta cinco grupos de exercícios.

Cada grupo de exercícios pretende avaliar as competências em cada um dos objetivos acima enunciados.

Grupo	Exercícios	Tipo de exercício
I	4 exercícios	Dois dos quatro Jogos Desportivos Coletivos
II	2 exercícios	uma sequência e um salto

III	1 exercícios	Uma especialidade de saltos ou lançamentos
IV	2 exercícios	Teste bateria fitnessgram
V	1 exercícios	Uma prova de 50 metros, efetuando 2 estilos e 1 viragem

3. Critérios gerais de classificação

Grupo	Execução Técnica correta	Sucesso tarefa
I	75%	25%
II	100%	-
III	75%	25%
IV	-	100%
V	75%	25%

4. Duração da prova

A prova tem a duração de 90 minutos.

5. Material autorizado

O aluno tem de apresentar-se com o equipamento adequado para as aulas de Educação Física: t-shirt, calção ou calças de fato de treino, meias e sapatos desportivos.

Para a prova de natação o aluno tem de apresentar-se com o equipamento adequado: fato de banho, chinelos e touca.