



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Informação Prova

Prova 311 – 2014

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de
Educação Física

PROVA PRÁTICA

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar os conhecimentos e competências sobre Futebol (Avançado), Voleibol (Avançado), Basquetebol (Avançado), Andebol (Avançado), Ginástica Solo e Aparelhos (Avançado) e Atletismo (Avançado), além de avaliar cada aluno ao nível do desenvolvimento das Capacidades Motoras condicionais (Resistência, Força, Velocidade e Flexibilidade).

A prova permite avaliar o grau de cumprimento/nível de prestação/desempenho de acordo com o documento referente aos Critérios de atribuição dos níveis de avaliação descritos no ponto 3. Para isso o aluno deve desempenhar com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo ou em exercício critério nos Jogos Desportivos Coletivos; realizar as destrezas de solo e aparelhos na Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica; realizar os saltos e corridas do Atletismo cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares; atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF - Zona Saudável de Aptidão Física) do desenvolvimento das capacidades motoras condicionais.

2. Caracterização da prova

A prova é prática e o aluno realizará os exercícios individuais, os exercícios critério e/ou em situação de jogo nos desportos coletivos.

Futebol – Em situação de jogo reduzido (5x5; 7x7):

1.1 - Logo que recupera a posse da bola, reage de imediato, colaborando na organização das ações ofensivas. Enquadra-se ofensivamente, controlando a bola, e realiza a ação mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo:

1.1.1 - Penetra, protegendo a bola, fintando ou driblando para finalizar ou fixar a ação do adversário directo e/ou outros defensores.

1.1.2 - Remata, se conseguir posição vantajosa.

1.1.3 - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme a situação, passes rasteiros ou passes por alto.

1.1.4 - Após passe a um companheiro próximo, desmarca-se (sai) no mesmo corredor ou em diagonal para outro corredor (sentido contrário ao passe), de acordo com a posição do companheiro e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva.

1.1.5 - Devolve a bola, colocando-a à frente do receptor (de forma a permitir a continuidade da ação ofensiva), se a recebeu de um companheiro próximo que, entretanto, abriu linha de passe.

1.2 - Desmarca-se, para oferecer linha de passe para penetração ou remate ou linha de passe de apoio (de acordo com a movimentação geral), procurando criar situações de superioridade numérica favoráveis à continuação das ações ofensivas da sua equipa, garantindo a largura e a profundidade do ataque.

1.3 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, reage de imediato procurando impedir a construção das ações ofensivas, realizando, com oportunidade e de acordo com a situação, as seguintes ações:

1.3.1 – Pressiona o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo.

Prova nº 311



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Informação Prova

Prova 311 – 2014

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

- 1.3.2 - Colabora com um companheiro criando situações de superioridade numérica defensiva sobre o portador da bola.
 - 1.3.3 - Fecha as linhas de passe mais ofensivas impedindo a recepção da bola.
 - 1.3.4 - Realiza as dobras quando os companheiros são ultrapassados por atacantes em penetração.
 - 1.3.5 - Ajusta a sua posição defensiva, ocupando a posição do companheiro que realizou a acção anterior (compensação).
- Adequa as suas ações às regras do jogo e do Espírito Desportivo.

Ou, caso não haja outros alunos em prova

Realiza com correcção e oportunidade, *no jogo e em exercícios-critério*, os padrões técnicos das acções: a) recepção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução da bola, e) drible, f) passe, g) finta, h) desmarcação, i) marcação, j) pressão, l) intercepção e m) desame.

Voleibol - Situação de jogo reduzido (2x2; 3x3; 4x4).

- 1.1-Realiza serviço por baixo ou por cima colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil recepção.
 - 1.2-Posiciona-se para receber o serviço em manchete ou por cima, enviando a bola para o jogador passador de modo a que este possa escolher e realizar a acção que garanta ofensividade à sua equipa;
 - 1.3-Como passador, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro à sua escolha (em posição mais vantajosa, de acordo com o posicionamento da outra equipa) e de modo a facilitar-lhe a finalização, ou finalizar em remate, passe colocado ou *amorti*, se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa).
 - 1.4.1-Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata, faz *amorti* ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajectória da bola, colocando a bola num espaço vazio.
 - 1.4.2-Ao remate da sua equipa, colaborando com os companheiros, avança no terreno assumindo uma atitude e posição apropriadas à protecção do ataque.
 - 1.5-Ao ataque da equipa adversária (em remate), se se encontra na posição de passador ou mais próximo da zona onde se efectua o remate, participa na execução do bloco (a dois), coordenando o tempo de salto com o companheiro e com o tempo de remate do adversário, procurando impedir que a bola transponha a rede.
- Adequa as suas ações às regras do jogo e do Espírito Desportivo.

Ou, caso não haja outros alunos em prova

Realiza com correcção e oportunidade no jogo e em exercícios-critério as técnicas: a) serviço por baixo e b) serviço por cima, c) passe de frente e d) passe de costas alto, e) passe lateral, f) passe em suspensão, g) remate,

Basquetebol –

Em situação de jogo reduzido (3x3):

- 1.1-Na reposição da bola em jogo ou à recuperação da bola pela sua equipa no seu meio-campo defensivo:
- 1.1.1-Desmarca-se de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para o equilíbrio ofensivo (ocupação racional do espaço de jogo) da sua equipa e finalização rápida, em vantagem numérica e/ou posicional.
- 1.1.2-Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão:



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Informação Prova

Prova 311 – 2014

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

1.1.2.1-Passa rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva. Após passe, desmarca-se garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo.

1.1.2.2-Dribla progredindo rapidamente pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto ou, na impossibilidade de o fazer, e se não tem linha de passe imediata, procura enquanto dribla uma linha de passe que aproxime a bola do cesto.

1.1.3-Explora situação de 3x2 ou 2x1, conjugando as suas ações com a dos companheiros para uma finalização rápida, optando por passe ou drible consoante a posição dos defesas e companheiros e utilizando a técnica de lançamento mais adequada à situação.

1.2-Se a equipa não finaliza rapidamente, tirando vantagem de situações em superioridade numérica ou posicional, ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos, dando continuidade às ações ofensivas da sua equipa:

1.2.1-Ao entrar na posse da bola, enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça:

1.2.1.1-Desenquadra, se necessário, o seu adversário directo (um contra um), podendo beneficiar do bloqueio de um companheiro, para:

- Finalizar, utilizando a técnica de lançamento adequada;
- Penetrar em drible, ganhando posição favorável ao lançamento, ou
- Passar com oportunidade a um companheiro em posição mais ofensiva.

1.2.1.2-Após passe que aproxime a bola do cesto (penetrante), corta para o cesto para abrir linha de passe que lhe permita finalizar, ocupando de seguida um espaço aclarado, se não recebe a bola durante o seu movimento.

1.2.1.3-Após passe de apoio (não penetrante), desmarca-se, podendo, na sua movimentação, de acordo com a posição da bola e dos companheiros, oferecer um bloqueio directo ou indirecto a um companheiro (de preferência para este o aproveitar em corte para a bola ou penetrar para finalizar perto do cesto).

1.3-Na perda da posse de bola, assume uma atitude defensiva recuando para o seu meio-campo, mantendo a visão da bola, tratando-se de defender H x H em meio-campo, ou dirigindo-se de imediato ao seu adversário directo se se trata de defesa H x H todo o campo:

1.3.1-Pressiona o jogador com bola mantendo, através de sucessivos deslocamentos, o enquadramento defensivo, impedindo ou condicionando a progressão (desviando-o para posições pouco ofensivas), o passe e a finalização (obrigando a passe não penetrante ou lançamento em situação desfavorável).

1.3.2-Se é ultrapassado pelo jogador em drible, recupera rapidamente o enquadramento e posição defensiva básica.

1.3.3-Na defesa do jogador sem bola em linha de primeiro passe, sobremarca (fecha) a linha de passe; na defesa do jogador sem bola do lado contrário (em linha de segundo passe), posiciona-se por forma a poder interceptar passes e a ajudar os seus colegas mais próximos nas suas ações defensivas.

1.3.4-Dá um tempo de ajuda, impedindo ou dificultando as ações ofensivas do adversário, recuperando de seguida a defesa do seu jogador, se o companheiro é ultrapassado pelo jogador da sua responsabilidade.

1.3.5-Ao aumento de pressão sobre o jogador com bola, fecha as linhas de passe (aumenta a pressão), colaborando na ação defensiva da sua equipa, tentando impedir ou dificultando o passe-recepção.

1.3.6-Na defesa dos cortes, tenta impedir o movimento do adversário pela sua frente, sobremarca e aumenta a pressão na linha de passe quando este se aproxima da área restritiva, antecipando-se (ou reagindo de imediato) à iniciativa de corte.



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Informação Prova

Prova 311 – 2014

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

1.3.7-Quando o adversário directo beneficia de um bloqueio, reage à iniciativa do jogador que dá o bloqueio ou ao aviso do companheiro de equipa, assumindo de imediato uma posição que lhe permita dificultar a realização e o aproveitamento do bloqueio, recuperando de imediato a defesa do seu jogador, se for ultrapassado.

1.3.8-Na defesa do jogador que realiza o bloqueio, avisa oportunamente o companheiro, coloca-se em posição de facilitar a passagem no bloqueio e que lhe permita dar, se necessário, um tempo de ajuda, recuperando de seguida a defesa do seu jogador (ao desfazer o bloqueio).

1.3.9-Ao lançamento, coloca-se entre o adversário directo e o cesto para participar com vantagem (em antecipação) no ressalto defensivo, dificultando e, se possível, impedindo a participação do adversário no ressalto (bloqueio defensivo).

Adequa as suas ações às regras do jogo e do Espírito Desportivo.

Ou caso não haja outros alunos em jogo em prova

Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, as acções técnicas: a) drible, b) passe-recepção, c) lançamento, d) ressalto, e) bloqueio directo e indirecto, f) desfazer do bloqueio e g) aproveitamento do bloqueio, h) sobremarcação, i) enquadramento, j) desvio, l) pressão, m) defesa do bloqueio e n) bloqueio defensivo.

Andebol:

Em situação de jogo formal 5 x 5:

1.1-Depois recuperação de bola pela sua equipa:

1.1.1-Desmarca-se rapidamente (se não tem posse de bola), oferecendo linhas de passe em posição favorável à continuidade da transição da defesa para o ataque.

1.1.2-Opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible, progredindo para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.

1.1.3-Finaliza, preferencialmente na zona mais central à baliza, utilizando a técnica de remate mais adequada.

1.2-Quando a equipa não consegue a finalização rápida (na sequência das acções anteriores), colabora nas acções ofensivas da sua equipa, iniciando ou mantendo a circulação rápida da bola – combinando os deslocamentos ofensivos com o passe e a recepção. Cria situações de superioridade numérica ou posicional para finalizar, utilizando fintas e/ou mudanças rápidas e oportunas da circulação da bola e de ritmo:

1.2.1-Na situação de *jogador com posse de bola*, e sem condições de finalização (imediata ou em 1 x 1):

1.2.1.1-Ataca o espaço entre dois opositores ou fixa um adversário, para passar a bola a um companheiro liberto.

1.2.1.2-Colabora no cruzamento com outro jogador, escolhendo e realizando a acção seguinte adequada à continuidade das acções ofensivas da sua equipa (de preferência para receber de novo a bola).

1.2.1.3-Se, na sequência de um cruzamento, recebe a bola em posição ofensiva e oportuna, remata utilizando a técnica adequada à situação ou, na impossibilidade de o fazer, passa a um companheiro em posição mais ofensiva.

1.2.1.4-Ao movimento de bloqueio de um companheiro, desloca o seu adversário directo, deixando-o no bloqueio, progredindo (utilizando o drible ou os apoios) para finalizar ou passar a bola a um companheiro em posição mais favorável.

1.2.2-Quando em situação de *jogador sem posse de bola*:

1.2.2.1-Ataca a defesa, aproveitando sucessivamente o espaço entre duas defesas, após erro de marcação ou de atitude (penetrações sucessivas), ou por cruzamento, de forma a receber a bola em condições favoráveis à finalização.



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Informação Prova

Prova 311 – 2014

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

1.2.2.2-Executa entradas, após passe ou sem contacto prévio com a bola, colaborando nas acções que garantam a ofensividade da sua equipa, procurando criar linhas de passe ou recepção, ou situações de remate para si ou para os companheiros, em condições que dificultem as acções dos defesas.

1.2.3-Quando em *situação de jogador pivô* com posse de bola, desenquadra o seu adversário directo, utilizando fintas e as técnicas de rotação específicas, para finalizar com técnica de remate adequada.

1.2.4-Quando em *situação de jogador pivô sem posse de bola*:

1.2.4.1-Bloqueia qualquer jogador da defesa, contrariando o seu movimento, criando espaços vazios que facilitem a entrada de companheiros de 1ª ou 2ª linhas.

1.2.4.2-Realiza bloqueios laterais ao defesa do companheiro com bola, libertando-o da marcação para lhe possibilitar a finalização.

1.2.4.3-Na sequência dos bloqueios que realiza, desfaz o bloqueio, ganhando posição favorável à recepção da bola em condições de finalização.

1.2.4.4-Realiza *ecrã* (sozinho ou com companheiro que entrou a 2º pivô), de forma a permitir o remate de um companheiro, em condições favoráveis.

1.3-Na sequência das movimentações ofensivas da sua equipa, colabora com os companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo, ocupando de novo o seu posto específico e dando continuidade à circulação da bola.

1.4-Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, procurando recuperar a posse da bola ou impedir a finalização rápida, mantendo o controlo visual da bola e ocupando o espaço de acordo com a sua posição no campo, recuperando rapidamente para o seu meio-campo, independentemente do seu lugar específico na defesa:

1.4.1-Na defesa do jogador com bola, afasta-o da zona frontal à baliza, tentando o desarme para impedir a progressão em drible, o passe ou o remate.

1.4.2-Na defesa do jogador sem bola, dificulta a sua acção, tentando impedir a recepção (corta as linhas de passe) ou interceptar o passe, sempre que possível.

1.4.3-Colabora na orientação da defesa da sua equipa, avisando os companheiros da movimentação dos jogadores adversários.

1.5-Impedida a finalização rápida da equipa adversária, retoma rapidamente o seu lugar específico numa defesa à zona 5:1 aberta, enquanto decorre a organização do ataque:

1.5.1-Desloca-se lateral, frontalmente e de recuo (com movimentos rápidos de pernas e braços), em função da circulação da bola e do movimento do jogador com bola, reduzindo o espaço ofensivo.

1.5.2-Marca de perto o jogador com posse da bola em condições de rematar, controlando o adversário ou executando o bloco, tentando impedir a finalização da sua acção.

1.5.3-Em caso de entrada do jogador sem bola ou de um cruzamento, divide a responsabilidade de marcação com um companheiro, efectuando uma troca adequada de marcação, ou de posições (deslizamento), tendo como referência a posição da bola e a distribuição dos jogadores atacantes.

1.5.4-Face à realização de bloqueios concretizados pelos atacantes, utiliza o contra-bloqueio.

1.5.5-Coopera com os companheiros na organização das acções defensivas da sua equipa, através da ajuda mútua/dobra, avisando-os da movimentação dos jogadores adversários

Adequa as suas acções às regras do jogo e do Espírito Desportivo.

Ou caso não haja outros alunos em jogo em prova

Prova nº 311



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Informação Prova

Prova 311 – 2014

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios-critério*, as ações referidas anteriormente e ainda: a) remate com abertura de ângulo, b) remate em basculação, c) remate em queda, d) remate em mergulho, e) remate de anca, f) remate por baixo, g) penetrações sucessivas, h) cruzamentos, i) bloqueios, j) entradas, l) ecrãs, m) deslocamentos ofensivos, n) deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo), o) troca de adversários, p) troca de posições (deslizamento), q) bloco, r) ajuda/dobra, s) contra-bloqueio.

Ginástica:

Realiza no **Solo** uma sequência de habilidades que combine os seguintes elementos: rolamento à frente, e rolamento atrás, uma posição de equilíbrio, uma posição de flexibilidade, apoio facial invertido (pino), roda e rodada, cumprindo critérios mínimos de tonicidade, graciosidade, fluidez de movimentos e ligação entre os elementos como saltos, voltas assim como outros movimentos de ligação.

Realiza no **Plinto longitudinal** (masculino) e **Plinto transversal** (feminino) com impulsão no trampolim Reuther, um salto de eixo, com corrida em aceleração, chamada a pés juntos, definição da figura em tonicidade e receção em equilíbrio.

Realiza no **Mini-trampolim** um salto engrupado, um salto de carpa e uma pirueta, com corrida em aceleração, chamada a pés juntos à largura dos ombros, iniciação da figura em tonicidade e receção em equilíbrio.

Atletismo:

Corrida de velocidade - Percurso (40 e 60 m)

Partida alta, respeitando as vozes de comando.

Acelera até à velocidade máxima realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé.

Termina sem desacelerar com inclinação do tronco à frente.

Salto em comprimento - Corrida de balanço com oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada.

Cumprindo o regulamento técnico, utiliza técnica de voo na passada:

Efetua a corrida de balanço em aceleração progressiva;

Realiza a chamada eficaz com o tronco direito;

Puxa a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente;

Toca o solo o mais longe possível com flexão do tronco à frente.

2.1. Estrutura da prova/Cotações:

Obrigatoriamente o aluno tem que prestar prova a 2 matérias das modalidades coletivas – Futebol, Basquetebol, Voleibol ou Andebol (80 pontos) e 2 matérias dos desportos individuais – Ginástica de solo e de aparelhos (60 pontos 30+30) e Atletismo – saltos e velocidade (30 pontos) e realizar prova a duas áreas do desenvolvimento das capacidades motoras (30 pontos);

3. Critérios de classificação

Condições e critérios de avaliação



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Informação Prova

Prova 311 – 2014

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

As diferentes ações técnicas e táticas serão observadas e avaliadas de acordo com os critérios de êxito e especificidade de cada modalidade desportiva/conteúdo, tal como a proposta apresentada no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), de modo a permitir aferir o grau de cumprimento/nível de prestação/desempenho de acordo com o documento referente aos critérios de atribuição das classificações de avaliação:

Futebol/Basquetebol/Voleibol/Andebol: O aluno realiza com oportunidade e correção global, no jogo e/ou exercícios critério, as ações descritas no ponto 2 (80 pontos); o aluno realiza com incorreções (30 pontos); o aluno não realiza (0 pontos);

Atletismo: O aluno realiza a corrida de velocidade e o salto em comprimento nas condições descritas no ponto 2, com correção (30 pontos); o aluno realiza com incorreções (15 pontos); o aluno não realiza (0 pontos);

Ginástica: No solo, o aluno realiza as habilidades nas condições descritas no ponto 2, com correção (30 pontos, o aluno realiza com incorreções (15 pontos); o aluno não realiza (0 pontos);

Nos saltos, o aluno é avaliado na seguinte sucessão: corrida de balanço, pré-salto e chamada no aparelho (Trampolim Reuther ou Minitrampolim), salto/apoio no aparelho e chegada ao colchão (solo) em equilíbrio. O aluno realiza as habilidades nas condições descritas no ponto 2, com correção (30 pontos); o aluno realiza com incorreções (15 pontos); o aluno não realiza (0 pontos);

Capacidades Motoras: O aluno atinge ou ultrapassa o nível de prestação definido na ZSAF (30 pontos); o aluno não atinge ou ultrapassa o nível de prestação definido na ZSAF (0 pontos)

Nota: A situação de jogo reduzido nos desportos coletivos terá a duração de 15 minutos; o aluno dispõe de duas tentativas seguidas para conseguir uma vez o êxito, nos exercícios critério dos Desportos Coletivos; duas tentativas, contando a melhor no Atletismo; duas tentativas, contando a melhor na Ginástica.

4. Material

O aluno deverá apresentar-se para a prova prática com equipamento desportivo adequado e com documento de identificação.

5. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

Observações

Antes do início da prova o aluno dispõe de 15 minutos para a realização de ativação geral e específica.

PROVA ESCRITA

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor.

Prova nº 311



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Informação Prova

Prova 311 – 2014

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

A prova desta disciplina permite avaliar os conhecimentos sobre Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica Solo e Aparelhos e Atletismo, além de avaliar os conhecimentos ao nível do desenvolvimento das Capacidades Motoras condicionais (Resistência, Força, Velocidade e Flexibilidade).

A prova permite avaliar o grau de conhecimento de acordo com o documento referente aos Critérios de atribuição dos níveis de avaliação descritos no ponto 3. Para isso o aluno deve responder com correção às questões solicitadas relativamente aos Jogos Desportivos Coletivos; Ginástica de solo e aparelhos, Atletismo assim como responder com correção ao desenvolvimento das capacidades motoras condicionais.

2. Caracterização da prova

A prova é escrita e o aluno responderá em folha própria às questões apresentadas.



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Informação Prova

Prova 311 – 2014

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	N.º QUESTÕES	PONTUAÇÃO
Capacidades físicas <ul style="list-style-type: none">Conceitos de capacidades físicas	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none">Definir resistência;Definir força;Definir velocidade;Definir flexibilidade.Relacionar o desenvolvimento das várias capacidades	5 Questão	20 Pontos
Ginástica <ul style="list-style-type: none">Ginástica de solo;Ginástica de aparelhos.	O aluno, deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none">Descrever os diferentes elementos gímnicos no solo;Identificar os exercícios nos aparelhos.	6 Questões	30 Pontos
Atletismo <ul style="list-style-type: none">Aspectos técnicos do atletismo	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none">Identificar as disciplinas do atletismo;Identificar e explicar os saltos.Identificar e explicar os lançamentos	4 Questões	20 Pontos
Voleibol <ul style="list-style-type: none">História do VoleibolObjectivos do voleibol;Aspectos técnicos do voleibol.Regras de Voleibol.	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none">Definir os objectivos do voleibol;Explicar a pontuação;Definir o objectivo do jogo;Esquematizar o campo de voleibol..	6 Questões	30 Pontos
Basquetebol <ul style="list-style-type: none">História do basquetebol;Objectivos do basquetebol;Aspectos técnicos do basquetebol;Regras de basquetebol.	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none">Dizer quem criou o basquetebol;Explicar a pontuação;Explicar os elementos técnicos;Definir as regras;Definir o objectivo do jogo;Caracterizar o basquetebol.Esquematizar o campo de basquetebol.	6 Questões	40 Pontos
Badminton <ul style="list-style-type: none">História do BadmintonObjectivos do BadmintonAspectos técnico/tácticos do Jogo ;Sistema de pontuação.	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none">Definir o objectivo do jogo;Explicar os elementos técnicos;Explicar as técnicas de ataque e de defesa;Caracterizar o Badminton;Esquematizar o campo de Badminton.	6 Questões	30 Pontos
Futebol <ul style="list-style-type: none">Objectivos do futebol;Aspectos técnicos do futebol;Sistemas tácticos.	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none">Esquematizar o campo de futebol;Esquematizar os sistemas tácticos;Definir elementos técnicos.	6 Questões	30 Pontos

2.1. Estrutura da prova/Cotações:

Obrigatoriamente o aluno tem que prestar prova a 2 matérias das modalidades coletivas – Futebol, Basquetebol, Voleibol ou Andebol (80 pontos) e 2 matérias dos desportos individuais – Ginástica de solo e de aparelhos (60 pontos 30+30) e Atletismo – saltos e velocidade (30 pontos) e realizar prova a duas áreas do desenvolvimento das capacidades motoras (30 pontos);

3. Critérios de classificação

Condições e critérios de avaliação

Os alunos não podem responder no enunciado da prova.

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

Prova nº 311



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Direção de Serviços da Região Norte

Informação Prova

Prova 311 – 2014

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física

Se o examinando responder a um mesmo grupo mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a resposta que não deseja que seja classificada, será considerada a resposta mais completa.

Cada alínea tem uma classificação.

Em cada alínea será avaliado a colocação correta dos dados, conforme o caso, indo somando até ao resultado final do exercício.

Assim, a classificação final do exercício resulta da soma das várias competências em análise.

Respostas claras e objectivas, com boa construção gramatical e boa ortografia

4. Material

O aluno deverá apresentar-se para a prova escrita com material adequado e com documento de identificação.

5. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

Valbom, 26 de Abril de 2014

O Coordenador da equipa de elaboração da prova,

(Paulo Joel Fontes Ribeiro)

Prova nº 311

Aprovada em reunião
do Conselho Pedagógico,
em 7/5/2014.

O Diretor

10