Região Autónoma da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia

escola básica e secundária Padre Manuel Alvares

INFORMAÇÃO

Prova de Equivalência à frequência de Educação Física
Prova 28/2022
6º ano de escolaridade

---

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as caraterísticas da prova de equivalência à frequência do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022.

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

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

2. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos, capacidades e habilidades lecionadas nos respetivos blocos temáticos enunciadas no programa da disciplina de Educação Física.

Prova Teórica	
Conteúdos	**Objetivos**
I Condição Física/Aptidão Física - Resistência - Força - Flexibilidade - Velocidade **Ética Desportiva**	Identificar e compreender a importância do desenvolvimento das Capacidades Motoras e da composição corporal; Compreender os princípios que orientam a maximização das Capacidades Motoras e a promoção da Saúde; Analisar criticamente aspetos gerais da Ética Desportiva na participação nas Atividades Desportivas.
II Modalidades Desportivas Coletivas - Andebol - Basquetebol - Futebol - Voleibol	Conhecer e valorizar a prática das modalidades como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhecer as regras fundamentais de cada modalidade; Identificar e compreender as componentes críticas das ações técnico-táticas das diferentes modalidades.
III Modalidades Desportivas Individuais **Ginástica** - Solo - Aparelhos - Acrobática	Conhecer e valorizar a prática da Ginástica como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Identificar e compreender os diferentes elementos gímnicos; Conhecer os diversos aparelhos, as suas funções e o modo de execução das técnicas e as ajudas adequadas a cada tipo de exercício, compreendendo as regras de segurança.
IV Atletismo - Corridas - Saltos - Lançamentos	Conhecer e valorizar a prática do Atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhecer e identificar as diferentes provas de Atletismo e as suas principais regras.

3. Caraterização da prova escrita e prática

A prova de equivalência à frequência tem uma versão e é composta por uma prova teórica e uma prova prática referente aos respetivos blocos temáticos abordados com a seguinte cotação:

Prova Teórica	
Estrutura	**Cotações**
Grupo I – Condição Física/Aptidão Física - 25 pontos	
5 Questões de resposta aberta	25 Pontos. (5 pontos cada).
Grupo II Modalidades Desportivas Coletivas - 25 pontos	
15 Afirmações de escolha Verdadeiro ou Falso 4 Questões de resposta aberta	15 Pontos (1 ponto cada) 10 Pontos (2,5 pontos cada)
Grupo III - III Modalidades Desportivas Individuais Ginástica - 25 pontos	
5 Questões de resposta de escolha múltipla. 5 Questões de preenchimento de espaços	15 Pontos (3 pontos cada) 10 Pontos (2 pontos cada)
Grupo IV - Atletismo - 25 pontos	
5 Questões de preenchimento de espaços	25 Pontos (5 pontos cada)
	Total: 100 Pontos

Objeto de Avaliação Prática

Grupo I - Desportos coletivos

O aluno realiza com correção os gestos técnicos de duas modalidades coletivas andebol e voleibol, aplicando as regras das respetivas modalidades.

Grupo II - Desportos Individuais

O aluno realiza com correção as ações técnicas elementares e regulamentares na modalidade de Atletismo das seguintes provas: Corrida de velocidade, e opta pelo Salto em Altura na Técnica de Tesoura ou Lançamento do Peso.

O aluno realiza uma sequência gímnica combinando coordenação global, fluidez, amplitude e correção nos elementos selecionados: Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Posição de flexibilidade, Ponte; e Posição de equilíbrio, Avião.

Caracterização Grupo I - Desportos Coletivos

Conteúdo	Estrutura		Cotação
Andebol 25%	O aluno executa os gestos técnicos em circuito. O aluno dispõe de duas tentativas, contabilizando a melhor prestação.	Passe de ombro	6,25%
		Receção	6,25%
		Drible	6,25%
		Remate em apoio	6,25%
Voleibol 25%	O aluno adota a posição base durante a realização dos gestos técnicos.	Posição de base/deslocamentos	6,25%
	Em área delimitada 3mx3m, em situação de 1x0 o aluno executa passe continuado; em situação de 1x1 os alunos executam passe um para o outro. O aluno executa 2 séries de 10 passes consecutivos, contabilizando a melhor prestação.	Toque de dedos	6,25%
	Em área delimitada 3mx3m, em situação de 1x0 o aluno executa Manchete continuado; em situação de 1X1 os alunos executam Manchete um para o outro.	Manchete	6,25%

	O aluno executa 2 séries de 10 passes consecutivos, contabilizando a melhor prestação.		
	Em área delimitada de 13,40x5,18m, com a rede a 2m, em situação de 1x0, o aluno executa: serviço por baixo. O aluno executa 3 serviços consecutivos, contabilizando a melhor prestação.	Serviço por baixo	6,25%

Grupo II- Desportos Individuais

Conteúdo	Estrutura		Cotação
Atletismo 20%	O aluno realiza uma corrida de velocidade 30m. (o aluno dispõe de duas tentativas). - O aluno opta por realizar o lançamento do peso ou salto em altura. (nas duas situações o aluno dispõe de três tentativas)	Corrida de velocidade, com partida alta	10%
		Lançamento do Peso (1 Kg para Femininos e 2 Kg para Masculinos)	10%
		Salto em altura na técnica de tesoura	
Ginástica Artística de solo 30%	O aluno realiza uma sequência gímnica no solo com rolamento à frente e à retaguarda engrupado, um elemento de flexibilidade e um de equilíbrio. (o aluno dispõe de duas tentativas)	Rolamento à frente engrupado	7,5%
		Rolamento à retaguarda engrupado	7,5%
		Posição de flexibilidade (ponte)	7,5%
		Posição de equilíbrio (avião)	7,5%

4. Critérios de classificação

Prova Teórica	
Estrutura	**Cotações**
Grupo I – Condição Física/Aptidão Física - 25 pontos	
5 Questões de resposta aberta	25 Pontos. (5 pontos cada).
Grupo II Modalidades Desportivas Coletivas - 25 pontos	
15 Afirmações de escolha Verdadeiro ou Falso 4 Questões de resposta aberta	15 Pontos (1 ponto cada) 10 Pontos (2,5 pontos cada)
Grupo III - III Modalidades Desportivas Individuais Ginástica - 25 pontos	
5 Questões de resposta de escolha múltipla. 5 Questões de preenchimento de espaços	15 Pontos (3 pontos cada) 10 Pontos (2 pontos cada)
Grupo IV - Atletismo - 25 pontos	
5 Questões de preenchimento de espaços	25 Pontos (5 pontos cada)
	Total: 100 Pontos

<u>Grupo I - Desportos coletivos</u>

Andebol	**Critérios de Êxito**	
Passe de ombro	O aluno realiza o passe de ombro colocando a bola acima do nível da cabeça com os membros inferiores afastados; fletindo o antebraço sobre o braço, afastando o cotovelo do corpo; e realiza o passe através da extensão do membro superior e rotação do tronco.	As ações técnicas são avaliadas em: 1 – Não executa 2 – Executa com muita dificuldade 3 – Executa de modo

Receção	O aluno observa a trajetória da bola, indo ao seu encontro e no momento da receção, flete os membros superiores para amortecer a bola	satisfatório 4 – Executa bem 5 – Executa muito bem
Drible	Dribla mantendo a bola controlada e fazendo batê-la à frente dos pés.	
Remate em apoio	Remate de primeira, atrás da linha de 6 m, acertando com a bola na área delimitada pela baliza.	

Voleibol	**Critérios de Êxito**	
Posição de base /deslocamentos	O aluno adota uma atitude corporal que lhe permite deslocar-se rapidamente em qualquer direção sem nunca cruzar os apoios e mantem a posição base, colocando os pés à largura dos ombros com um pé ligeiramente à frente do outro, flete ligeiramente os membros inferiores, colocando os braços ao lado do corpo e dirigindo o olhar para a bola.	As ações técnicas são avaliadas em: 1 – Não executa 2 – Executa com muita dificuldade 3 – Executa de modo satisfatório 4 – Executa bem 5 – Executa muito bem
Passe por cima a duas mãos (toque de dedos)	O aluno posiciona-se debaixo da bola colocando as mãos com os dedos bem afastados à altura da testa, definindo um triângulo entre os indicadores e os polegares, antes do contacto com a bola as	

	pernas e os braços encontram-se fletidos, o contacto com a bola é realizado com as extremidades dos dedos e dá-se uma extensão de todo o segmento corporal.	
Manchete	O aluno estende e une os membros superiores (em rotação externa), sobrepondo as mãos, dirigindo-as obliquamente para o solo e afastando-as do tronco, toca na bola com os antebraços e ao mesmo tempo estende os membros inferiores.	
Serviço por baixo	Realiza o serviço por baixo colocando a perna opositora ao braço de batimento ligeiramente para a frente, batendo na bola na parte inferior com a mão aberta e mantendo o braço estendido ao mesmo tempo que avança a perna recuada, colocando a bola no outro lado do campo.	

Grupo II - Desportos Individuais

Atletismo	**Critérios de Êxito**	
Corrida de velocidade, com partida alta	Efetua a corrida de velocidade máxima, apoiando os pés pela zona anterior de forma ativa, mantendo os membros superiores semifletidos pelos cotovelos, soltos e coordenados com os membros inferiores, terminando a corrida sem desaceleração nítida.	As ações técnicas são avaliadas em: 1 – Não executa 2 – Executa com muita dificuldade 3 – Executa de modo satisfatório 4 – Executa bem 5 – Executa muito
Lançamento do Peso (1 Kg para Femininos e 2 Kg para Masculinos)	Realiza o lançamento, colocando-se de lado para o local de lançamento, com as pernas afastadas, segurando o peso com os dedos abertos e sem	

	tocar na palma da mão, encosta o peso ao pescoço, com o cotovelo bem afastado do tronco, roda o corpo ao mesmo tempo que empurra o solo com o membro inferior e avança a bacia lançando o peso para a frente e para cima.	bem
Salto em Altura na Técnica de tesoura	O aluno realiza uma corrida de balanço oblíqua à fasquia, fazendo a chamada de forma enérgica apoiando a planta do pé do membro inferior mais afastado do colchão, elevando energicamente e em simultâneo os membros superiores e o membro inferior livre, transpondo a fasquia primeiro com o membro inferior livre e depois com outro, realizando e receção em pé.	

Ginástica Artística de Solo	**Critérios de Êxito**	
Rolamento à frente engrupado	Executa o rolamento à frente engrupado, apoiando as mãos no solo à largura dos ombros, de dedos afastados longe do apoio dos pés, coloca o queixo junto ao peito e a cabeça junto aos joelhos, eleva a bacia e realiza a rotação à frente, sobe para a posição de pé sem apoiar as mãos no colchão.	As ações técnicas são avaliadas em: 1 – Não executa 2 – Executa com muita dificuldade 3 – Executa de modo satisfatório 4 – Executa bem 5 – Executa muito bem
Rolamento à retaguarda engrupado	Executa o rolamento à retaguarda engrupado, iniciando de posição de cócoras de costas para o colchão, colocando as mãos abertas junto às orelhas, desequilibrando o corpo à retaguarda apoiando as mãos no colchão ao lado das orelhas,	

	coloca o queixo junto ao peito e a cabeça junto aos joelhos, realiza a rotação com o corpo todo enrolado subindo para a posição de pé.	
Posição de flexibilidade (ponte)	O aluno partindo da posição de decúbito dorsal, membros inferiores fletidos e mãos colocadas junto das orelhas, eleva a bacia e em simultâneo estende os membros superiores, mantendo os membros inferiores unidos e em extensão.	
Posição de equilíbrio (avião).	O aluno eleva um membro inferior, mantendo os membros inferiores em extensão e com um grande afastamento, inclinando o tronco à frente ficando paralelo ao solo, os membros superiores esticados e paralelos à frente da cabeça, mantendo o equilíbrio durante 3 seg.	

5. Material

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

Para a realização da prova prática será necessário o recurso a equipamento desportivo pessoal adequado à modalidade.

6. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos (45 minutos prova escrita + 45 minutos prova prática). Sem Tolerância.

7. Ponderação

A classificação final do exame na disciplina a atribuir é a média aritmética ponderada relativamente à avaliação obtida na prova escrita e prática.