



Ano lectivo	2010/2011				
MATRIZ DE PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO ENSINO SECUNDÁRIO					
Disciplina	Educação Física (Departamento de Expressões)				
Modalidade da Prova	Escrita (30%) + Prática (70%)	Duração	90' + 90'	Tolerância	

ESTRUTURA	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	COTAÇÃO	CRITÉRIOS DE CORRECÇÃO
BLOCO I – TEÓRICA (90 Minutos)				
Grupo I Aptidão Física	Capacidades Motoras . Condicionais . Coordenativas	Identificar as capacidades motoras do indivíduo; Identificar e compreender a importância do desenvolvimento das capacidades motoras; Conhecer na generalidade os regulamentos específicos, os materiais/equipamentos assim como aspectos técnico-tácticos das diferentes modalidades.	20 Pontos 10 questões x 2 pontos	Opção pela resposta correcta colocando V (verdadeiro) ou F (Falso) conforme a veracidade ou falsidade da afirmação. 2 pontos para cada resposta correcta. Desconta 1 ponto para cada resposta incorrecta.
Grupo II Desportos Individuais	Atletismo . Resistência /Velocidade . Estafetas . Lançamento do peso . Salto em Altura . Salto em Comprimento Ginástica . Artística . Aparelhos . Acrobática		60 Pontos 30 questões x 2 pontos	
Grupo III Jogos Desportivos Colectivos	Voleibol Basquetebol Futsal Andebol		80 Pontos 40 questões x 2 pontos	
Grupo IV	Actividade Física e Saúde: . Alimentação . Consumo de substâncias psicoactivas . (...)		40 Pontos 1 questão x 40 pontos	

ESTRUTURA	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	COTAÇÃO	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS
BLOCO II – PRÁTICA (90 Minutos)				
Atletismo	Corrida de Resistência (Teste da Milha)	Executar em situação de corrida contínua de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa e sem diminuição nítida de eficácia, controlar o esforço, resistindo à fadiga e recuperar com relativa rapidez após o esforço.	30 Pontos	Percorre uma milha (1609m), no menor tempo possível, num ritmo regular.
	Lançamento do Peso	Executar com correcção a técnica de lançamento do peso de costas com deslize (O'Brien) aplicando o regulamento específico. . Femininos – 3,2 Kg . Masculinos – 4,7 Kg (duas tentativas)	10 Pontos	Executa o lançamento: - assegurando a posição Inicial (posição de pé, no limite posterior do círculo, costas na direcção do lançamento com o engenho apoiado na base dos dedos junto à mandíbula, por baixo do queixo); - assegurando que o pé do lado da mão lançadora sustenta o peso do corpo; - procedendo ao deslizamento-impulsão da perna do lado da mão lançadora, com saída do solo na parte anterior, e por meio de um balanço, com um movimento rasante da perna livre para trás, na direcção do lançamento; - rodando o braço livre, de uma forma enérgica, fazendo o “arremesso” (em acção de empurrar) com extensão total do braço, acompanhado de uma acção forte do pulso e dedos.
	Salto em Altura	- Realizar o salto em altura com a técnica de “Fosbury Flop”, aplicando o regulamento específico.	10 Pontos	Salta em altura: - aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva; - inclinando o tronco para o interior da curva; - realizando uma impulsão enérgica e vertical, utilizando o pé mais afastado da fasquia; - elevando os ombros e braços realizando um movimento de anteversão da anca; - estendendo as pernas após a bacia passar a fasquia; - realizando a recepção de costas no colchão.

ESTRUTURA	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	COTAÇÃO	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS
BLOCO II – PRÁTICA				
Ginástica	Ginástica de Solo	Realizar uma sequência de habilidades no solo que combine com fluidez destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas, designadamente: - Posição de equilíbrio - Posição de flexibilidade - Três tipos de rolamentos - Apoio Facial Invertido - Roda - Rodada - Elementos de ligação	50 pontos	Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas.
ESTRUTURA	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	COTAÇÃO	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS
BLOCO II – PRÁTICA				
Jogos Desportivos Colectivos	Voleibol Basquetebol	Demonstrar/aplicar em situação de jogo reduzido 3x3 e/ou em exercício critério as competências específicas da modalidade e as comuns aos jogos desportivos colectivos.	100 Pontos (50+50)	Gerais/comuns: - Respeita os colegas/adversários e árbitros. - Ocupa racionalmente o terreno de jogo (2x). - Adopta uma atitude defensiva/ofensiva (2x). - Cooperar com os colegas da equipa. Específicas (Voleibol) - Conhece e aplica o regulamento específico da modalidade, bem como os princípios de jogo. - Executa criteriosamente as seguintes acções: Posição base e deslocamentos, Passe de frente, Manchete, Serviço por cima, Remates, Bloco e protecção ao bloco e ao ataque. Específicas (Basquetebol) - Conhece e aplica o regulamento específico da modalidade, bem como os princípios de jogo. - Executa criteriosamente as seguintes acções: Passe/recepção, Paragens, Drible, Lançamentos, Ressaltos, Marcação individual, Passe e corte, Aclaramento, reajustamento, Bloqueios, Ajuda defensiva.

Bloco II – Prática: Critérios de Correção / Classificação

Critérios Específicos	Jogos Desportivos Colectivos	Ginástica de Solo	Atletismo								
			Corrida da Milha			Lançamento do Peso (m) Técnica 40% e Lançamento 60%			Salto em Altura (m) Técnica 50% e Salto 50%		
	Basquetebol Acções Técnico-táticas O aluno : - Selecciona e utiliza, sempre, com correcção e eficácia os conteúdos adequados à situação. - Selecciona e utiliza, regularmente, com correcção e eficácia os conteúdos adequados à situação. - Nem sempre selecciona e utiliza com correcção e eficácia os conteúdos adequados à situação. - Apresenta muitas dificuldades na selecção e utilização dos conteúdos adequados à situação. - Não selecciona nem utiliza os conteúdos adequados à situação.	Destrezas Gímnicas (sequência de habilidades) - Realiza Muito Bem - Realiza Bem - Realiza com Dificuldades - Realiza com Muitas Dificuldades - Não Realiza	Sexo	M	F	Sexo	M	F	Sexo	M	F
			0	NR	NR	0	NR	NR	0	NR	NR
			1 – 5,4	10' - 9'01	12' - 11'01	1 – 5,4	3 - 4,49	2 - 2,99	1 – 5,4	0,8 - 1,14	0,45 - 0,79
			5,5 – 9,4	9' - 8'01	11' - 10'01	5,5 – 9,4	4,5 - 5,99	3 - 4,99	5,5 – 9,4	1,15 - 1,24	0,8 - 0,99
			9,5 – 13,4	8' - 7'01	10' - 9'01	9,5 – 13,4	6 - 7,49	5 - 6,49	9,5 – 13,4	1,25 - 1,34	1 - 1,14
			13,5 – 17,4	7' - 6'01	9' - 8'01	13,5 – 17,4	7,5 - 8,99	6,5 - 7,99	13,5 – 17,4	1,35 - 1,44	1,15 - 1,24
			17,5 - 20	6' - 5'25	8' - 7'30	17,5 - 20	9 - 10	8 - 9	17,5 - 20	1,45 - 1,6	1,25 - 1,35

O Exame de Equivalência a frequência de Educação Física é constituído por dois blocos:

- **Bloco I** – Teórico (90 minutos)
- **Bloco II** – Prático (90 minutos),

sendo a avaliação final obtida através da seguinte fórmula: **AF= 30%BI + 70%BII**

Observações/Notas:

Os alunos devem fazer-se acompanhar do material necessário para a realização prática de uma aula de Educação Física bem como uma esferográfica preta ou azul.

Coordenador de Departamento

(Luís Branquinho)

Professores responsáveis

(Helder Cunha)

(José Silva)

(João Bessa)