
Exame de Equivalência à Frequência do Ensino Secundário

INFORMAÇÃO EXAME DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2018

12º ANO DE ESCOLARIDADE (DECRETO-LEI N.º 139/ 2012, DE 5 DE JULHO)

Prova 311 Prática

Duração da Prova: 90 minutos

1.ª fase / 2ª fase

Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nas competências enunciados no Programa de Educação Física em vigor.

Pretende avaliar-se a execução técnica das diferentes modalidades:

1 - Individuais: Atletismo – corridas e saltos;

Ginástica Artística – Exercícios de solo e saltos.

2 - Coletivas: Basquetebol, Futsal, Voleibol e Andebol.

Caraterização da prova

A prova é constituída pela execução de diferentes elementos técnicos em seis Modalidades Desportivas:

Atletismo

O aluno deve dominar os conteúdos programáticos da:

- - Corrida de velocidade de 40 a 60 metros, estafetas, barreiras.
- - Salto em comprimento e salto em altura.
- - Lançamento da bola e do peso.

Ginástica Artística

O aluno deve saber fazer no solo:

- - Execução do rolamento à frente e atrás engrupado.
- - Rolamento à retaguarda com saída de membros inferiores estendidos e afastados.
- - Rolamento à frente com saída de membros inferiores estendidos e afastados.
- - Rolamento à frente saltado (após corrida).

- - Rolamento à retaguarda com saída de membros inferiores estendidos e unidos.
- - Rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido.
- - Execução de apoio facial invertido, da rondada e roda.
- - Deve saber executar posições de equilíbrio, avião, bandeira e de flexibilidade, ponte e espargata lateral e sapo e ainda uma posição de força, ângulo.
- - Deve ainda executar elementos de ligação, salto de tesoura, engrupado, "enjambé", carpa meia volta, pivô, volta e afundo frontal e lateral.

O aluno deve ainda dominar os saltos:

- - Plinto; salto de eixo e salto entre mãos.
- - Minitrampolim; salto em extensão, salto engrupado, pirueta vertical, carpa com membros inferiores afastados, $\frac{3}{4}$ de mortal à frente engrupado e $\frac{1}{4}$ de mortal à retaguarda.

Basquetebol

O aluno deve saber executar os elementos técnicos:

- - Passe de peito e picado, passe de ombro e receção e paragem a um e dois tempos.
- - Drible de progressão e drible de proteção.
- - Posição básica defensiva e posição básica ofensiva.
- - Lançamento em apoio, em salto e na passada.
- - Mudança de direção e finta e arranque em drible.
- - Bloqueio, fazendo-o e desfazendo-o, e saber a distinção entre bloqueio direto e indireto.

O aluno, em situação de jogo, deve saber:

- - Adotar comportamento de jogador atacante com bola ou jogador atacante sem bola na transição defesa/ataque ou em ataque organizado no meio campo adversário como jogador atacante ou jogador defensor.
- - Adaptar-se a uma situação de jogo em superioridade numérica, ataque em 5 abertos, defesa individual e ajuda defensiva.
- - Efetuar a transição defesa/ataque e ataque posicional.

Andebol

O aluno deve saber executar os seguintes elementos técnicos:

- - Passe de ombro, passe de pulso, passe picado, drible e remate em salto.
- - Remate com abertura de ângulo, remate em queda, remate em basculação, remate de anca e remate por baixo.

- - Posição específica de guarda-redes com posição base e ação do guarda-redes.

Deve ainda saber executar:

- - Ações técnico-táticas, tais como, cruzamento, bloqueio, ecrã e penetração.
- - Ações a desenvolver na situação de jogo no ataque e na defesa, como jogador atacante e jogador defensor, tais como; deslizamento, ajuda defensiva, troca de marcação, bloco, contra bloqueio e no ataque contra-ataque e ataque rápido.

O aluno deve também conhecer o sistema defensivo 5:1 e sistema ofensivo 3:3. Deve também integrar-se corretamente nas situações de jogo 7x7.

Futsal

O aluno deve saber executar os seguintes elementos técnicos:

- - O passe, receção e controlo de bola com sola, a condução da bola com sola, drible e finta, e remate com o pé e com a cabeça.

O aluno deve saber adaptar-se ao posto de guarda-redes.

Em situação de jogo deve dominar as ações no ataque e na defesa como jogador atacante com bola e como jogador defensor direto e ainda como jogador atacante sem bola e jogador defensor.

Voleibol

O aluno deve saber executar os seguintes elementos técnicos:

- - A posição fundamental, o serviço por cima, o passe por cima e a manchete.

Deve adaptar-se à situação de jogo com serviço e defesa e ações no ataque em 2x2 e 3x3, utilizando os três toques.

Deve realizar ações técnico-táticas de remate, bloco por 1, 2 ou 3 jogadores.

Deve conhecer a formação 6:0 e 4:2, deve conhecer e trabalhar um dispositivo de receção em W, saber o que é uma proteção ao ataque e integrar-se no sistema de jogo 6x6.

Critérios de classificação

A cotação é distribuída da seguinte forma: 20 pontos para cada modalidade individual, mais 40 pontos para cada modalidade coletiva, num total de 200 pontos.

A avaliação da execução técnica será realizada pela forma como se desenvolve a tarefa e pelo grau de consecução do objetivo da mesma.

A prova prática tem um peso de 50% na avaliação final.

Material

Os alunos devem usar equipamento adequado à prática desportiva (sapatilhas, fato de treino, ou calções e t-shirt).

Duração

O exame tem a duração de 90 minutos.