
INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física | Prova E+P

2021

Prova 311

.....
12º Ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à **Prova Escrita e Prática** de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2021, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de Educação Física tem por referência o programa da disciplina em vigor para o Ensino Secundário e as metas de aprendizagem relativas a este ciclo de ensino.

A prova permite avaliar as competências, os conteúdos e os conceitos/noções básicas a estes associados, no âmbito do programa da disciplina.

As competências enunciadas no programa referido, a partir dos seus grandes núcleos estruturantes – Atividade Física, Aptidão Física e Conhecimentos - e foram selecionadas e formuladas no sentido de serem passíveis de avaliação em provas Escrita e Prática de duração limitada.

Relativamente aos conteúdos previstos no programa do ensino secundário, a prova integrará os itens relativos aos temas e subtemas apresentados neste documento.

A. Prova escrita

A.1 - CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova Escrita pode incluir itens com resposta aberta, escolha múltipla e itens com resposta alternativa entre duas opções (V/F), sendo necessário justificar a opção escolhida. A soma total das pontuações é de 200 pontos.

Esta prova tem a ponderação de 30% no total do valor da Prova de equivalência de Educação Física.

A.1.1.CONTEÚDOS

A.1.1.1. Área dos Conhecimentos

Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.

Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas AFD, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:

- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;
- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo;
- Corrupção vs verdade desportiva.

Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando a dosificação da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.

A.1.1.2. Área da Aptidão Física

Conhece os protocolos de aplicação da bateria de testes do FITescola, bem como os valores de referência da zona saudável.

A.1.1.3. Área da Atividade Física

Matérias das modalidades desportivas referenciadas no Programa Nacional de Educação Física: identifica e descreve as diferentes ações técnicas e técnico-táticas de cada modalidade e conhece a sua regulamentação.

A.2. MATERIAL

Esferográfica de tinta indelével azul ou preta

A.3. DURAÇÃO

A prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

A.4. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

A Área dos Conhecimentos tem a ponderação de 30% equivalente a 60 pontos da prova; A Área das Atividades Físicas tem a ponderação de 50% equivalente a 100 pontos da prova; e a Área da Aptidão Física tem a ponderação de 20% equivalente a 40 pontos da prova.

B. Prova Prática

B.1 - CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova Prática pode ser constituída por exercícios critério individuais ou de pares, coreografias, sequências gímnicas e situações de jogo condicionado ou sinaléticas de arbitragem, relativos às modalidades apresentadas nos conteúdos e dos testes de FITescola. A soma total das pontuações é de 200 pontos.

Esta prova tem a ponderação de 70% no total do valor da Prova de equivalência de Educação Física.

B.1.1. CONTEÚDOS

Aptidão Física - avaliação de uma ou mais capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FITescola

Ginástica (ginástica de solo e ginástica de aparelhos) – execução de uma sequência no solo, que combine com fluidez, destrezas gímnicas da ginástica de solo, de acordo com as exigências técnicas, envolvendo os seguintes elementos: avião; rolamento à frente; rolamento à retaguarda; saltos; voltas ou afundos; roda; rodada; posição de flexibilidade (ponte ou espargata); apoio facial invertido com rolamento à frente. Realização de um aparelho gímnico de acordo com os programas nacionais de Educação Física.

Atletismo- O aluno realiza uma prova de uma das categorias da modalidade de acordo com o nível Elementar do Programa Nacional de Educação Física.

Raquetas (Badminton) – Executa as principais ações técnicas, bem como identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos diferentes batimentos.

Dança (danças sociais e tradicionais) – Merengue, Cha-cha-cha, salsa, rumba quadrada ou valsa; danças tradicionais: seriquité ou regadinho; aeróbica): realiza e aprecia os vários elementos que compõem a coreografia, respeitando os tempos musicais e combinando os diferentes tipos de passos nas diferentes direções.

Jogos Desportivos Coletivos (andebol, basquetebol, futebol, voleibol) - realização dos diferentes gestos técnicos de acordo com as respetivas componentes críticas em duas modalidades desportivas coletivas, realização com oportunidade e correção das várias ações táticas defensivas e ofensivas, de acordo com as referências no Programa Nacional de Educação Física.

B.2.MATERIAL

O aluno deve vir devidamente equipado de casa e os ténis a utilizar na prova devem estar limpos e higienizados.

Equipamento necessário: roupa adequada à atividade física, sapatilhas de ginástica e ténis limpos.

Não se pode fazer acompanhar de fios, pulseiras, anéis, relógios ou outro tipo de acessórios.

O cabelo deve estar preso.

B.3.DURAÇÃO

A prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

O examinando deverá comparecer 20 minutos antes da hora da prova, para trocar de calçado e efetuar o seu aquecimento.

B.4. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

Aptidão Física - O aluno atinge valores da zona saudável de aptidão física de acordo com o género e a idade (50 pontos).

Ginástica – O aluno realiza com sucesso e rigor técnico os elementos gímnicos relativos ao nível Elementar do Programa Nacional de Educação Física (30 pontos).

Raquetas - O aluno desloca-se e posiciona-se corretamente de forma a evitar que o volante caia no chão e utilizando adequadamente os batimentos relativos ao nível Introdução do Programa Nacional de Educação Física (20 pontos).

Dança – O aluno realiza uma seleção de passos/figuras mantendo a estrutura rítmica da dança social de acordo com o nível elementar do Programa Nacional de Educação Física. Ou, o aluno realiza a dança tradicional mantendo as características da dança, executando os passos em sincronia com a música e demonstrando as qualidades descritas no nível Introdução do Programa Nacional de Educação Física (20 pontos).

Atletismo – O aluno realiza uma prova de uma das categorias da modalidade (corridas, saltos ou lançamentos), de acordo com o nível Elementar do Programa Nacional de Educação Física (30 pontos).

Jogos Desportivos Coletivos – O aluno utiliza o seu conhecimento sobre o objetivo do jogo, as principais regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas para adequar as suas ações em duas modalidades desportivas coletivas de acordo com as exigências de nível Elementar (andebol, basquetebol, futebol e voleibol) do nível do Programa Nacional de Educação Física (50 pontos).

A classificação a atribuir a cada execução, resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro. A não execução de qualquer item é classificada com zero pontos.

C. Ponderação das componentes escrita e prática da prova de equivalência à frequência dos cursos científico -humanísticos de Educação Física do ensino secundário 2021:

Classificação Final = classificação da prova escrita *0,30 + classificação da prova prática*0,70