
INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2020

PROVA 311

12º ANO DE ESCOLARIDADE

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência os conteúdos/objetivos referentes ao programa de Educação Física do Ensino Secundário. As orientações curriculares relativas à disciplina de Educação Física no Ensino Secundário referem três áreas de desenvolvimento: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

Na prova de Educação Física será avaliada a aprendizagem passível de avaliação em duas provas, escrita e prática, de 90 minutos de duração cada, referente às três áreas:

Área I - Atividades Físicas

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol e Voleibol);
- Ginástica de Solo / Ginástica Acrobática;
- Atletismo;
- Danças Sociais;
- Aeróbica;
- Raquetas (Badminton);

Área II - Aptidão Física:

Testes de Aptidão Física (FITescola®)

- Vaivém;
- Força superior (extensão de braços);
- Força abdominal;
- Flexibilidade do tronco e pernas (senta e alcança);

Área III - 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.
- Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina. As duas componentes, escrita e prática, têm uma ponderação diferenciada (30% para a componente escrita e 70% para a componente prática), sendo que cada componente da prova (teórica e prática) será cotada para 200 pontos.

PROVA ESCRITA

A avaliação será feita nos seguintes temas:

- Grupo I - Atividades Físicas;
- Grupo II - Aptidão Física;
- Grupo III - Conhecimentos.

Para cada um dos temas podem ser construídas questões simples de seleção ou de construção, de acordo com as seguintes cotações (Quadro 1):

Quadro 1 - Valorização dos temas/ tópicos da prova

Grupo	Temas	Tópicos	Cotação (Pontos)
I	Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Conhece os regulamentos das diferentes atividades físicas. • Sabe descrever a execução técnica/tática das diferentes atividades físicas. 	80
II	Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> • Conhece os testes do FITescola® e sabe interpretar a sua tabela. 	40
III	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável; • Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas 	80
Total			200

A prova inclui os tipos de itens abaixo discriminados (Quadro 2):

Quadro 2 - Tipologia, número de itens e cotação

Grupo	Questões Tipo	Nº Questões	Cotação (por questão)	Total (Pontos)
I	Associação Correspondência	2	5	10
	Perguntas Escolha Múltipla	5	4	20
	Distinção de fator lógico (V/F)	10	5	50
II	Escolha Múltipla	1	20	20
	Associação / Correspondência	1	20	20
III	Pergunta de desenvolvimento	2	40	80
Total				200

PROVA PRÁTICA

A avaliação será feita nas Atividades Físicas e Aptidão Física, estando organizada em dois grupos. Cada grupo correspondente a uma das Áreas a avaliar na prova. (quadro 3)

Quadro 3 - Valorização dos temas/ tópicos da prova

Grupo I - Atividades Físicas		
<i>Jogos Desportivos Coletivos (*)</i>	Futebol	<ul style="list-style-type: none"> • Condução de bola com mudança de direção seguido de finalização; • Situação de 2x1;
	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • Passe de frente; recepção em manchete; serviço por baixo direcionado • Situação de cooperação 1+1
	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> • Drible de progressão, com mudança de mão sempre que troca de direção; • Drible de progressão com finalização em lançamento e parado;
<i>Ginástica (**)</i>	Ginástica de Solo	<ul style="list-style-type: none"> • Sequência de elementos gímnicos no solo cuja composição revela fluidez e ritmo, nomeadamente, posição de equilíbrio, posição de flexibilidade, rolamento à frente e à retaguarda e apoio facial invertido
	Ginástica Acrobática	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar e realizar uma coreografia musicada a pares;
<i>Dança (**)</i>	Valsa Lenta	<ul style="list-style-type: none"> • Executar corretamente uma coreografia de Valsa Lenta, respeitando os tempos e os passos básicos;
	Aeróbica	<ul style="list-style-type: none"> • Executar corretamente uma coreografia musicada, respeitando os tempos e os passos básicos;
<i>Raquetas</i>	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • Batimentos “Clear” e “Lob” em situação de exercício critério; • Serviço curto e serviço comprido, direcionando o volante;
Grupo II - Aptidão Física		
<i>Bateria de Testes do FITescola (***)</i>	Teste da Força Abdominal	<ul style="list-style-type: none"> • O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido, partindo da posição de deitado dorsal
	Teste da Força Superior	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar o maior número de extensões/flexões completas de braços num partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão;
	Teste da Flexibilidade	<ul style="list-style-type: none"> • Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (Senta e alcança);
	Teste do Vaivém (<i>Obrigatório</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Correr percursos de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência.

(*) O aluno escolhe dois (2) dos desportos coletivos apresentados.

(**) O aluno escolhe uma (1) das modalidades de Ginástica e um (1) das Danças.

(***) A execução do teste do Vaivém é obrigatória. O aluno deve escolher mais dois (2) testes do FITescola®.

Quadro 4 - Tipologia, número de itens e cotação

Grupo	Tipologia dos Itens	Nº de Itens	Cotação (Pontos)	Total (Questão)
I	Execução de exercício critério individual / par	2	40	80
	Sequência de elementos gímnicos / figuras	1	20	20
	Badminton (Situação de Cooperação)	1	20	20
	Coreografia Dança Social (Valsa) ou Aeróbica	1	20	20
II	Execução prática dos testes do <i>Fitnessgram</i>	3	20	60
Total				200

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

PROVA ESCRITA

Nas questões de associação de correspondência, escolha múltipla e distinção de fator lógico a cada questão é atribuída uma única pontuação. A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta. Serão classificados com zero (0) pontos as respostas em que:

- seja assinalada uma opção incorreta;
- seja assinalada mais do que uma opção;
- não seja assinalada qualquer resposta;

Sempre que se verifique um engano, o aluno deve rasurar o mesmo e deve responder corretamente à frente, de modo bem legível.

PROVA PRÁTICA

A classificação a atribuir à execução de cada item resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa mediante as referências seguintes, tendo em conta a realização dos exercícios critério:

- ✓ **Nível 1** - Não realiza (0% da cotação / 0 pontos)
- ✓ **Nível 2** - Realiza com muitas dificuldades (25% da cotação / ¼ da pontuação)
- ✓ **Nível 3** - Realiza com algumas dificuldades (50 % da cotação / ½ da pontuação)
- ✓ **Nível 4** - Realiza bem (75 % da cotação / ¾ da pontuação)
- ✓ **Nível 5** - Realiza muito bem (100 % da cotação / pontuação por inteiro)

Aptidão Física - Testes de Aptidão Física

A classificação será feita de acordo com tabela do FITescola® (Quadro 5).

Quadro 5 - Tabela de Referência da Zona Saudável

Idade	Abdominais		Extensões de braços		Vaivém		Senta e Alcança	
	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.
15	18	24	7	16	29	42	30,5	20,3
16	18	24	7	18	32	47	30,5	20,3
17	18	24	7	18	35	50	30,5	20,3
18 ou +	18	24	7	18	37	53	30,5	20,3

Nota: Os valores indicados são o mínimo para que os alunos atinjam a Zona Saudável de Aptidão Física

- Três testes fora da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) - 0% da cotação total / zero (0) pontos;
- um (1) teste dentro da ZSAF e dois fora da ZSAF - 25% da cotação / $\frac{1}{4}$ da pontuação;
- dois (2) testes dentro da ZSAF, com o vaivém fora da ZSAF - 50 % da cotação / $\frac{1}{2}$ da pontuação;
- dois (2) testes dentro da ZSAF, com o vaivém dentro da ZSAF - 75 % da cotação / $\frac{3}{4}$ da pontuação;
- três (3) testes dentro da ZSAF - 100 % da cotação / pontuação por inteiro;

O resultado final da prova de Educação Física será a média aritmética dos resultados das provas escrita e prática.

DURAÇÃO

PROVA ESCRITA

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

PROVA PRÁTICA

A prova prática tem a duração de 90 minutos.

Os alunos deverão comparecer 15 minutos antes da hora da prova, a fim de se equiparem e realizarem o aquecimento.

MATERIAL AUTORIZADO

PROVA ESCRITA

Os alunos respondem ao enunciado da prova em folha de prova do EMEC e podem apenas utilizar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

PROVA PRÁTICA

O aluno realiza a prova prática nas instalações desportivas da Escola, devendo apresentar-se devidamente equipado para a prática desportiva de acordo com o estipulado no Regulamento Interno da Escola.