



Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Educação Física

Prova 311 | 2019

10º/11º/12º ano de escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2019, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física tem como referência o programa Nacional da disciplina para o ensino secundário (manual – “Fair-Play” – Educação Física 10,11,12 – Texto Editora), sendo composto por uma prova prática mais uma prova escrita, ambas de 90 minutos, existindo uma pausa de trinta minutos entre elas.

2. Características e estrutura da prova

2.1. Prova escrita (30%)

Tema Conteúdos Programáticos	Objetivos/Competências	Estrutura da prova	Cotações
Grupo I Conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física. Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver os conceitos de Educação Física e Desporto bem como a relação entre eles.• Conhecer os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.• Conhecer de modo mais profundo as capacidades motoras e suas formas de manifestação.• Conhecer e aprofundar os princípios fundamentais do treino e identificar algumas das suas formas de aplicação, básicas.• Conhecer e relacionar as Atividades Físicas Desportivas associadas à educação trabalho e lazer, bem como algumas das suas formas básicas de organização: Formal, informal, não formal; Federada e não federada.• Conhecer de modo aprofundado os Estilos de vida saudáveis e as suas implicações para a saúde. Alimentação, exercício, repouso.• Conhecer e relacionar os conceitos de ética e <i>fairplay</i>, corrupção vs verdade desportiva, violência vs espírito desportivo.• Conhecer o conceito de substância dopante e suas implicações para a saúde e veracidade desportiva.• Interpretar a participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	Questões de Verdadeiro e Falso. Questões de resposta rápida e de resposta aberta (desenvolvimento).	135
Grupo II Atividades Físicas Desportivas	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer os aspetos técnicos e táticos essenciais das diferentes modalidades coletivas e individuais: futebol, basquetebol, voleibol e andebol, atletismo, ginástica, badminton e atividades rítmicas expressivas.• Conhecer e identificar as regras específicas das respetivas modalidades.		65

Prova prática (70%)

Tema Conteúdos Programáticos	Objetivos/Competências	Estrutura	Cotações
Desenvolvimento das capacidades motoras (Fitnessgram)	Demonstrar resistência que permita a realização de ações motoras globais de intensidade média, resistindo à fadiga.	Realiza o teste de vaivém (Fitnessgram).	20
Atividade Física Desportiva (Modalidades Coletivas)	Demonstrar os domínios técnico e tático de nível elementar nas modalidades coletivas (futebol, basquetebol, voleibol e andebol). Compreender os aspetos fundamentais e regulamentares das modalidades.	Realização de exercícios critério.	88
Atividade Física Desportiva (Modalidades Individuais)	Demonstrar os domínios, técnico e tático de nível elementar no Badminton. Compreender os aspetos fundamentais e regulamentares da modalidade.	Realização de exercícios critério.	28
	Demonstrar o domínio técnico de nível elementar na modalidade de Ginástica de Solo e de Aparelhos.	Realização de uma sequência de elementos gímnicos no solo (enrolamento à frente e atrás, pino de braços, roda, avião, pino seguido de enrolamento e posição de flexibilidade à escolha), utilizando ainda, elementos de ligação que contribuam para a sua fluidez e harmonia. Realização de salto de eixo e salto entre mãos no boque. Salto com uma volta no minitrampolim.	40
	Demonstrar o domínio técnico de nível elementar no Atletismo. Compreender os aspetos fundamentais e regulamentares da modalidade.	Realização de uma Corrida de Velocidade (40m).	24

3. Critérios gerais de classificação

A avaliação da execução e desempenho prático e escrito dos alunos tem em consideração as referências programáticas.

Na avaliação da prova escrita será tido em conta:

- O domínio do conhecimento científico/técnico dos conteúdos programáticos abordados;
- A clareza na expressão escrita;
- A capacidade de relacionar os conteúdos envolvidos nas questões colocadas;
- A capacidade de relacionar os conteúdos com a sua própria experiência.

As respostas dadas deverão ainda:

- Revelar capacidade de síntese e coerência de discurso;
- Demonstrar competência na utilização da terminologia própria da Educação Física e do Desporto.

Nota: Conteúdos inadequados invalidam a obtenção de qualquer pontuação.

Na avaliação da prova prática será tido em conta, na realização do exercício critério, o seguinte:

- Não Realiza (cotação zero);
- Realiza com graves incorreções;
- Realiza com incorreções;
- Realiza com ligeiras incorreções;
- Realiza corretamente (cotação máxima).

Nota: Em situação de avaliação, todos os exercícios critério deverão ser executados uma única vez. No entanto, por solicitação do Júri ou do aluno, pode haver lugar a uma segunda execução.

4. Material

Prova escrita – esferográfica azul ou preta.

Prova prática - Equipamento desportivo para a realização da prova prática, adequado a cada uma das práticas desportivas (fato de treino, calções, t-shirt, ténis e sapatilhas de ginástica).

5. Duração

Ambas as partes da prova (teórica e prática) serão realizadas no mesmo dia, cada uma com a duração de 90 minutos, existindo uma pausa de trinta minutos entre ambas.