

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física (Escrita e Prática)

2020

Prova 311

Ensino Secundário

O presente documento visa divulgar informação relativa à prova de equivalência à frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova escrita e prática de equivalência à frequência do 12º ano de educação física visa o programa curricular para o ensino secundário na Escola Secundária Aurélia de Sousa.

A prova escrita é composta por 4 temas: Universo das Atividades Físicas Desportivas como Aspeto da Cultura; Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Aptidão Física; Atividades Físicas Desportivas (Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo e Badminton) e Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança).

A prova prática é constituída por 3 temas: Aptidão Física; Atividades Físicas Desportivas (Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo e Badminton) e Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança).

Na prova de Educação Física serão avaliadas, no âmbito do programa, as aprendizagens do 10º, 11º e 12º anos numa prova escrita e prática de duração limitada, enquadrada num conjunto de conhecimento, competências e capacidades, nomeadamente:

- Interpretação crítica dos fenómenos na esfera da cultura desportiva;
- Relação da atividade física com estilos de vida saudável;
- Identificação e compreensão do desenvolvimento das capacidades motoras;
- Identificação dos critérios de correção técnica nas várias modalidades;
- Identificação e aplicação das ações (técnicas e táticas) das atividades físicas;
- Identificação e aplicação do regulamento das atividades físicas;
- Conhecimento específico das atividades físicas desportivas e expressivas.
- Realização de esforços enquadrados na zona saudável, de acordo com a bateria FITescola.

Os conteúdos de avaliação da prova escrita encontram-se referidos no quadro 1.

Quadro 1 - Temas da prova escrita

1	2	3	4
Universo das Atividades Físicas Desportivas como Aspeto da Cultura	Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Aptidão Física	Atividades Físicas Desportivas: Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo e Badminton	Atividades Rítmicas e Expressivas: Dança

Os conteúdos de avaliação da prova prática encontram-se referidos no quadro 2 e o aluno opta na ginástica entre os saltos no minitrampolim e no plinto, no atletismo entre a corrida de velocidade ou a corrida de barreiras e nos jogos desportivos por três dos quatro conteúdos.

Quadro 2 - Temas da prova prática

Atividades Físicas Desportivas				ATIVIDADES EXPRESSIVAS	APTIDÃO FÍSICA
GINÁSTICA	ATLETISMO	BADMINTON	JOGOS DESPORTIVOS		

<p>sequência gímnica no solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> . <u>elemento de equilíbrio</u>: avião ou bandeira . <u>elemento de flexibilidade</u>: ponte ou espargata antero-posterior ou espargata frontal ou sapo; . <u>elementos de ligação e combinações</u>: saltos (enjambé ou carpa ou volta); voltas (pivot) e afundos (frontal ou lateral); . <u>elementos gímnicos</u>: roda; rolamento à retaguarda encarpado c/ saída de membros inferiores afastadas; apoio facial invertido com rolamento à frente <p>e</p> <p>saltos no minitrampolim: vela e Pirueta (360°) ou saltos no plinto: eixo e entre mãos</p>	<p>lançamento do peso com técnica de deslocamento dorsal (O'Brien)</p> <p>e</p> <p>salto em altura com a técnica Fosbury Flop</p> <p>e</p> <p>corrida de velocidade</p> <p>ou</p> <p>corrida de barreiras</p>	<p>sustentação do volante, pega da raquete, deslocamento, serviço curto, serviço longo, clear, lob, amorti e remate</p>	<p>futebol sustentação e controlo, condução, passe e receção, drible e remate com o pé</p> <p>andebol autopasse, deslocamentos defensivos, drible, finta e remate em apoio e salto</p> <p>voleibol posição base, deslocamentos, passe, manchete, remate e serviço</p> <p>basquetebol drible com mudança de direção e de velocidade, passe, finta, lançamento em apoio e na passada e ressalto</p>	<p>dança tradicional: regatinho</p> <p>ou</p> <p>dança social: merengue</p> <p>ou</p> <p>dança contemporânea</p> <p>ou</p> <p>dança urbana</p>	<p>Aptidão aeróbia: vaivém</p> <p>e</p> <p>aptidão muscular</p> <p>.abdominais</p> <p>.flexões de braços</p> <p>.salto de impulsão horizontal</p> <p>.flexibilidade dos membros inferiores</p> <p>.flexibilidade dos ombros</p>
---	--	---	---	--	--

2. CARACTERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA

A prova escrita está organizada em 4 grupos/itens, apresentados no quadro 3.

1 - Universo das Atividades Físicas Desportivas como Aspeto da Cultura	2 - Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Aptidão Física	3 - Atividades Físicas Desportivas: Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo e Badminton	4 - Atividades Rítmicas e Expressivas: Dança
3 perguntas de desenvolvimento. O aluno terá de responder a 2 perguntas.	4 perguntas de resposta curta e 1 grupo de questões de escolha múltipla.	17 perguntas, 10 de resposta rápida e 7 grupos de questões de escolha múltipla.	1 grupo de 10 questões de escolha múltipla

Quadro 3 - Tipologia da prova escrita

A *prova prática* está organizada em 3 temas e respetivos subtemas. No ginásio realizam-se as atividades de ginástica, salto em altura, badminton, voleibol, basquetebol e dança,

os exercícios de aptidão muscular e o Vaivém. As restantes atividades, lançamento do peso, corrida de velocidade ou barreiras, andebol e futebol são realizadas nos espaços exteriores. A ordem de execução é a seguinte: primeiramente as atividades realizadas no ginásio, seguindo-se as atividades realizadas no exterior. Dando cumprimento ao estabelecido, o aluno pode optar pela ordem, de realização das atividades, que considerar mais oportuna. Entre cada execução da atividade do subtema, há um breve período de repouso.

Quadro 4 - Tipologia da prova prática

Atividades Físicas Desportivas				ATIVIDADES EXPRESSIVAS	APTIDÃO FÍSICA
GINÁSTICA	ATLETISMO	BADMINTON	JOGOS DESPORTIVOS		
<p>3 elementos gímnicos; 1 de flexibilidade; 1 de equilíbrio e 1 salto.</p> <p>2 saltos no minitrampolim ou</p> <p>2 saltos no plinto com impulsão no trampolim (2 tentativas para cada salto)</p>	<p>3 ensaios de lançamento do peso Raparigas 3 kg Rapazes 4 kg</p> <p>3 ensaios de salto em altura</p> <p>2 corridas de 40m ou</p> <p>2 corridas de 40 m barreiras</p>	<p>situação analítica individual dos gestos técnicos</p>	<p>situação analítica individual dos gestos técnicos</p>	<p>apresentação individual da coreografia com a duração de 2 a 3 min.</p>	<p>Realizar o número máximo de exercícios ao ritmo do ficheiro áudio (fitescola): abdominais flexões de braços salto de impulsão horizontal flexibilidade dos membros inferiores flexibilidade dos ombros e vaivém</p>

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A prova será classificada de acordo com os critérios assinalados no quadro 5.

A prova será interrompida, caso o aluno não cumpra ou evidencie desconhecer as regras de segurança na prática da atividade. Neste caso a atividade será classificado com 0 (zero) pontos.

Quadro 5 - Critérios de classificação

PROVA	TEMAS	CRITÉRIOS GERAIS	COTAÇÃO (em pontos)	COTAÇÃO (em percentagem)
ESCRITA	1	utilização de terminologia adequada; conteúdos corretos e adequados; capacidade de síntese sem prejuízo de referência aos conteúdos necessários e clara expressão na exposição de conceitos, descrições ou argumentos.	30	30%
	2	utilização de terminologia adequada; conteúdos corretos e adequados; clara expressão na exposição de conceitos, descrições ou argumentos e clara resposta nas perguntas de escolha múltipla.	30	

	3	utilização de terminologia adequada; conteúdos corretos e adequados; capacidade de síntese sem prejuízo de referência aos conteúdos necessários; clara expressão na exposição de conceitos, descrições ou argumentos e clara definição/escolha das opções corretas	20+20+20+60 (120)		
	4	clara definição/escolha correta da terminologia adequada para complemento das afirmações	20		
PRÁTICA	GINÁSTICA	correção da execução de cada elemento gímnic e da sequência do esquema	25	17	70%
		correção de cada salto no plinto ou no minitrampolim nas suas fases		8	
	ATLETISMO	saltos de plinto: (raparigas 0,9 m/ transversal; rapazes 1 m/longitudinal)	25	10	
		fases do lançamento do peso, execução técnica e distância (raparigas 11 metros; rapazes 13 metros)		10	
		fases do salto em altura, execução técnica e altura		5	
	BADMINTON	execução dos elementos técnicos/táticos e a oportunidade da sua aplicação em situação de cooperação e jogo de singulares	25		
JOGOS DESPORTIVOS	ativação específica execução dos elementos técnicos/táticos e a oportunidade da sua aplicação em situação de cooperação e jogo e reduzido	75 (25+25+25)			
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	diversidade da coreografia, postura, ritmo e apresentação	25			
APTIDÃO FÍSICA	valores de referência da Zona Saudável da bateria FITescola.	25			

4. MATERIAL A UTILIZAR

O aluno deverá estar equipado com uma camisola, calções ou calças de fato de treino, meias e sapatilhas.

A prova de ginástica é realizada em meias ou com o calçado específico de ginástica.

Na realização da Atividade Rítmica e Expressiva, o aluno pode dançar ao som de uma música à sua escolha, ou após a realização da prova escrita, caso necessite, poderá requisitar no secretariado de exames o acompanhamento musical disponível para esta prova.

5. DURAÇÃO

A prova escrita tem a duração de 90 minutos e a prova prática, também, tem a duração de 90 minutos. O tempo despendido no balneário e na ativação geral (aquecimento) não está contemplado neste período.