



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2021

Prova 311

Ensino Secundário

Este documento visa divulgar informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para os 10.º, 11.º e 12.º anos e os Programas Curriculares de Educação Física para os 10.º, 11.º e 12.º anos e tem em consideração as "Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física" emitidas pela DGE a 1 de setembro de 2020. Permite avaliar as competências gerais e específicas passíveis de avaliação numa prova com uma componente escrita e uma componente prática, nas áreas dos Conhecimentos e Atividades Físicas:

ÁREAS

CONHECIMENTOS

- Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.
- Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

- Jogos desportivos coletivos;
- Ginástica;
- Atletismo.



Conteúdos

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.
- Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade, relacionando-os com o princípio biológico da auto-renovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.
- Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.
- Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.
- Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.
- Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:
 - identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
 - reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;
 - distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.
- Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

- Jogos desportivos coletivos: conhece o objetivo do jogo de Futsal, Voleibol, Andebol e Basquetebol, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras;
- Ginástica: compõe, realiza e analisa, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.



- Atletismo: realiza e analisa, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

Características e estrutura

A prova é constituída por duas componentes: a componente escrita, com uma ponderação de 30% e a componente prática com uma ponderação de 70%.

Na componente escrita, a prova apresenta três grupos de itens. No grupo I, avaliam-se as aprendizagens relacionadas com os conhecimentos sobre aptidão física e saúde, através de itens de seleção e de construção. No grupo II, avalia-se os conhecimentos relativos à prática das atividades físicas e fenómenos a ela associados, também através de itens de seleção e de construção. No grupo III são avaliadas as aprendizagens relativas à tática, técnica, regulamentos e organização das atividades físicas. A componente é cotada para 200 pontos.

Na componente prática o aluno deverá demonstrar o domínio das competências específicas de cada matéria, em exercício critério nos Jogos Desportivos Coletivos e Atletismo, e realizando esquemas individuais na Ginástica. A componente é cotada para 200 pontos.

Quadro 1 – Valorização relativa dos domínios e dos conteúdos

Domínios	Conteúdos	Cotação (pts)
COMPONENTE ESCRITA		
Conhecimentos	Conhece os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas.	20
	Compreende a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos	20
	Conhece a técnica, tática, regulamento, composição e organização das seguintes Atividades Físicas: Jogos Desportivos Coletivos: Andebol Basquetebol Futsal Voleibol Desportos Individuais: Ginástica	160



	Atletismo	
		200

COMPONENTE PRÁTICA		
Atividades Físicas e Desportivas	Atletismo	50
	Ginástica (solo e aparelhos)	50
	Futsal*	50
	Voleibol*	50
	Andebol*	50
	Basquetebol*	50
* Escolher só 2 destes desportos coletivos.		
		200

Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta/execução resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de avaliação da disciplina de Educação Física.

Na componente escrita, a classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item. As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Nos itens de seleção (escolha múltipla), a cotação total do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos. Não há lugar a classificações intermédias.

Nos itens de resposta curta, a cotação do item é atribuída às respostas totalmente corretas. Poderão ser atribuídas pontuações a respostas parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos.

Nos itens que envolvam a produção de um texto, a classificação das respostas tem em conta a organização dos conteúdos e a utilização de linguagem científica adequada.

Na componente prática as classificações das competências apresentam-se organizadas por níveis de desempenho, de acordo com os critérios de avaliação da disciplina de Educação Física para as competências de ação e serão expressas por um número inteiro (1 a 5).

Matérias	Níveis de desempenho	Cotação global (pts)
Atletismo: -velocidade -comprimento/altura -peso	1 a 5	50
Ginástica (solo e aparelhos):	1 a 5	50



-solo/barra fixa/minitrampolim/plinto		
Dos desportos coletivos abaixo, optar por dois		
Andebol: -ações técnicas/exercício-critério	1 a 5	50
Basquetebol: -ações técnicas/exercício-critério	1 a 5	50
Voleibol: -ações técnicas/exercício-critério	1 a 5	50
Futsal: -ações técnicas/exercício-critério	1 a 5	50
		200

Duração

A componente escrita da prova tem a duração de 90 minutos. A componente prática da prova tem a duração de 90 minutos. Entre a componente escrita e a componente prática existirá um intervalo mínimo de 30 minutos de modo a permitir aos alunos apresentarem-se devidamente equipados para a realização da componente prática.

Material autorizado

Todo material desportivo existente na escola está à disposição para a realização do exame.

Os alunos deverão apresentar-se à hora marcada no local determinado para a prova (pavilhão gimnodesportivo da ESPR) devidamente equipados:

- Máscara
- Fato de treino e/ou calções desportivos com t-shirt
- Calçado desportivo (sapatilhas)
- Sabrinas de ginástica (possibilidade de realizar descalço)

Aprovada em Conselho Pedagógico de 17/05/2021

Afixada em 24/05/2021

A Diretora do Agrupamento

