

Prova **311**

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 2021, nomeadamente:

### 1. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física tem como referência o programa Nacional, o Perfil dos alunos à saída da Escolaridade Obrigatória as aprendizagens Essenciais 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
<p><b>Grupo I</b></p> <p><b>Conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.</b></p> <p><b>Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades Físicas.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver os conceitos de Educação Física e Desporto bem como a relação entre eles.</li> <li>Conhecer os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.</li> <li>Conhecer de modo mais profundo as capacidades motoras e suas formas de manifestação.</li> <li>Conhecer e aprofundar os princípios fundamentais do treino e identificar algumas das suas formas de aplicação, básicas.</li> <li>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.</li> <li>Conhecer de modo aprofundado os Estilos de vida saudáveis e as suas implicações para a saúde. Alimentação, exercício, repouso.</li> <li>Conhecer e relacionar os conceitos de ética e <i>fairplay</i>, corrupção vs verdade desportiva, violência vs espírito desportivo.</li> <li>Conhecer o conceito de substância dopante e suas implicações para a saúde e veracidade desportiva.</li> <li>Interpretar a participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</li> </ul>	<p>Questões de Verdadeiro e Falso.</p> <p>Questões de resposta rápida e de resposta aberta (desenvolvimento).</p>	<b>135</b>
<p><b>Grupo II</b></p> <p><b>Atividades Físicas Desportivas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer os aspetos técnicos e táticos essenciais das diferentes modalidades coletivas e individuais: futebol, basquetebol, voleibol e andebol, atletismo, ginástica, badmínton e atividades rítmicas expressivas.</li> <li>Conhecer e identificar as regras específicas das respetivas modalidades.</li> </ul>		<b>65</b>

## Prova prática (70%)

Tema Conteúdos Programáticos	Objetivos/Competências	Estrutura	Cotações
<b>Desenvolvimento das capacidades motoras (FITescola)</b>	<b>Demonstrar</b> resistência que permita a realização de ações motoras globais de intensidade média, resistindo à fadiga.	Realiza o teste de vaivém (FITescola).	<b>20</b>
<b>Atividade Física Desportiva (Modalidades Coletivas)</b>	<b>Demonstrar</b> os domínios técnico e tático de nível elementar nas modalidades coletivas (futebol, basquetebol, voleibol e andebol). <b>Compreender</b> os aspetos fundamentais e regulamentares das modalidades.	Realização de exercícios critério.	<b>88</b>
<b>Atividade Física Desportiva (Modalidades Individuais)</b>	<b>Demonstrar</b> os domínios, técnico e tático de nível elementar no Badminton. <b>Compreender</b> os aspetos fundamentais e regulamentares da modalidade.	Realização de exercícios critério.	<b>28</b>
	<b>Demonstrar</b> 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.	<b>40</b>
	<b>Demonstrar</b> o domínio técnico de nível elementar no Atletismo. <b>Compreender</b> os aspetos fundamentais e regulamentares da modalidade.	Realização de uma Corrida de Barreiras.	<b>24</b>

### 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.