



*[Handwritten signature]*

## INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### EDUCAÇÃO FÍSICA - Prova escrita e prática

1.ª e 2.ª Fases

Prova 311 / 2019

Ensino Secundário (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho)

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

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova/estrutura da prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

#### **Objeto de avaliação**

A prova tem por referência as aprendizagens essenciais homologadas pelo Despacho n.º 9644-A/2018, de 19 de julho, para o Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova teórica e numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os domínios:

- 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, interpretando a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade.
- Conhece os regulamentos dos jogos desportivos coletivos;
- Interpreta fundamentos técnico-táticos das diferentes modalidades desportivas;
- Identifica os aparelhos/equipamentos da ginástica e do atletismo;
- Seleciona as ajudas inerentes aos exercícios de ginástica de solo e aparelhos;
- Cumpre o nível ELEMENTAR nas matérias escolhidas para a realização da prova.
- Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.

#### **Caracterização da prova**

A **prova escrita** é cotada para 100 pontos e avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

- O Domínio Atividades Físicas, a especificação de cada matéria do programa em três níveis – introdução, elementar e avançado.
- O Domínio Aptidão Física, a zona saudável de aptidão física (ZSAF) considerada na bateria de testes do Fitnessgram.

A **prova prática** é cotada para 100 pontos e avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

- O Domínio Conhecimentos relativos aos objetivos do Programa do Ensino Secundário.

A **prova escrita** apresenta-se estruturada em 3 grupos segundo o quadro seguinte:


QUADRO 1

DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS/CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO
Jogos Desportivos Coletivos: - Andebol - Basquetebol - Futsal - Voleibol	1. Regulamento e fundamentos técnico-táticos das diferentes modalidades desportivas. 2. Materiais e terreno de jogo das diferentes modalidades desportivas. 3. Sinais de arbitragem	Questões de resposta de verdadeiro ou falso/escolha múltipla. Cada tema terá 10 questões. Dos quatro temas é obrigatório responder a três.	120
Desportos Individuais: - Ginástica - Atletismo	1. Materiais/equipamentos e terreno de prova. 2. Regras de segurança e ajudas 3. Identificação dos diferentes elementos gímnicos/saltos. 4. Formas de execução das diferentes disciplinas do atletismo lecionadas	Questões de resposta curta. Ambos os temas são de resposta obrigatória. Cada tema terá 6 a 8 questões.	40
Processos de desenvolvimento da condição física	1. Relação entre aptidão física, saúde e estilos de vida.	Questões de resposta curta. 6 a 8 questões	40

A **prova prática** apresenta-se estruturada em 4 momentos distintos, explicada no quadro seguinte:

QUADRO 2

MOMENTOS/TEMAS	CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO PONTOS
0	Entrega, Leitura e Interpretação do documento orientador de prova		
I. Aquecimento	Exercícios de Preparação/adaptação do organismo ao esforço físico em geral e às modalidades previstas na prova em particular.	Situação Livre	20
II. Desportos Individuais – Ginástica de solo ou de aparelhos ou atletismo	O aluno realiza uma sequência gímnica no solo cumprindo pelo menos os seguintes elementos: Rolamentos engrupados, roda, rolamento saltado, apoio facial invertido, posição de equilíbrio, posição de flexibilidade, elementos de ligação (voltas ou afundos). Ou no minitrampolim realiza salto de carpa, meia pirueta, salto de vela e extensão no plinto com saída de pernas afastadas. Ou O aluno realiza um salto, dois lançamentos, uma corrida de 40 m e uma corrida de barreiras.	Sequência gímnica ou exercício critério	80
III. Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol/basquetebol/futsal/andebol	Em situação de exercício critério O aluno realiza os seguintes gestos técnicos do voleibol: Passe alto de frente; Manchete; Serviço Tipo Ténis; Remate em suspensão. Ou O aluno realiza o drible de progressão com lançamento na passada; realiza lançamento em	Situação de Exercício critério	80



	apoio e em suspensão; realiza situação de 1 x 1 a uma tabela (Basquetebol). Ou Faz condução de bola e remata; faz condução de bola contornando sinalizadores; demonstra domínio de bola através de toques com o pé, com a cabeça e com a coxa (Futsal). Ou Faz drible de progressão em várias direções; remata em suspensão após receção; faz passe frente a frente e de progressão com o professo (Andebol).		
<b>IV. Aptidão Física</b>	Corrida de resistência (milha) Flexibilidade Força e resistência abdominal Extensões de braços	Situação de Prova Protocolo do fitnessgram	20

**Critérios gerais de classificação da componente teórica:**

Uso de terminologia específica de cada modalidade ou matéria.

Aplicação de conceitos.

Relacionamento de conceitos.

Coerência de argumentos na exposição de conceitos.

Rigor na ortografia.

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação, apresentados para cada item, e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada, se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Se o aluno responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

**Escolha múltipla**

A cotação total do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

Não há lugar a classificações intermédias.

**Critérios gerais de classificação da componente prática:**

Cumprimento dos critérios de êxito de cada modalidade/matéria definidos para o nível elementar definidos no Programa de Educação Física do Ensino Secundário.

**Nota: cada prova de aptidão física que o examinando realize com resultados que se enquadrem na ZSAF será cotada com cinco pontos.**

**Material a utilizar**

Na **prova escrita** o aluno deverá ser portador de uma esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Na **prova prática**, o examinando deverá apresentar-se devidamente equipado para a prática do exercício físico, bem como com o material necessário à sua higiene pessoal após o término da prova.

**Duração da prova**

A prova teórica terá a duração máxima de 90 minutos.

A prova prática terá a duração máxima de 90 minutos.

**Nota: Na prova prática, os tempos de transição estão incluídos na duração de cada momento.**

O Coordenador da equipa: Jorge dos Anjos Reis  
(Jorge dos Anjos Reis)

O Coordenador de Departamento: Laura de Jesus Santos Melo  
(Laura de Jesus Santos Melo)

Aprovado em Reunião de Conselho Pedagógico de 30 / 04 /2019

O Diretor do Agrupamento de Escolas da Sé: Carlos Dinis Marques de Almeida  
(Carlos Dinis Marques de Almeida)