

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

12.º Ano de Escolaridade

(Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, com as alterações introduzidas pelos Decretos-Lei n.º 91/2013, de 10 de julho, n.º 176/2014, de 12 de dezembro e n.º 17/2016, de 4 de abril, e em regulamentação aplicável, no Decreto -Lei n.º 54/2018, de 6 de julho e pelo Decreto- Lei n.º 14 – G/2020)

311/2020

1.ª/2.ª Fase

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020 pelos alunos do 12º ano de escolaridade, que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, com as alterações introduzidas pelos Decreto-Lei n.º 91/2013, de 10 de julho, n.º 176/2014, de 12 de dezembro e n.º 17/2016, de 4 de abril e em regulamentação aplicável, no Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho e pelo Decreto- Lei n.º 14 – G/2020.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova: objeto de avaliação, características e estrutura, critérios de classificação, material e duração.

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o programa dos 10º, 11º e 12º anos de Educação Física.

A prova permite avaliar as competências e os conteúdos a ela associados, passíveis de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada, a saber:

A) Conhecimentos e capacidades

O aluno deverá ser capaz de:

- Identificar e interpretar as possibilidades da prática das atividades físicas, da aptidão física e da saúde das populações.
- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva.
- Compor, realizar e analisar esquemas individuais da Ginástica (Solo e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas - táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

B) Conteúdos

Prova escrita

Aptidão física e saúde.

- Componentes da aptidão física.
- Estilos de vida.
- Capacidades motoras, desenvolvimento e mecanismos de adaptação ao esforço.
- Fatores de risco associados à prática de Atividades Físicas e Desporto.
- Universo das Atividades Físicas Desportivas como aspeto da cultura.
- Atividades Físicas e Desportivas: Jogos Desportivos Coletivos; Desportos Individuais: Ginástica Artística.

Prova Prática

- **Aptidão Física:** realiza duas provas da bateria de testes *FITescola*.
- **Ginástica Artística:**
 - **Solo:** Execução técnica dos elementos elaborando uma sequência gímnica comportando os seguintes exercícios: rolamento à frente encarpado com saída de pernas afastadas, rolamento à retaguarda encarpado com saída de pernas afastadas, apoio facial invertido, roda, rodada, posição de equilíbrio, posição de flexibilidade e saltos, voltas e afundo como elementos estéticos, de ligação e combinação.

Salto de Cavalo: Salto de eixo (cavalo transversal - feminino) ou Salto entre - mãos (cavalo longitudinal - masculino)

- **Jogos Desportivos Coletivos:** Realização de situações em exercício critério, em percurso, das modalidades coletivas: Basquetebol, Andebol, Futsal e Voleibol.

Basquetebol, em situação de exercício critério:

- Lançamento livre;
- Ressalto ofensivo;
- Passe à parede;
- Drible de proteção (entre sinalizadores);
- Lançamento na passada;
- Drible de progressão até ao meio campo.

Andebol, em situação de exercício critério:

- Pega da bola;
- Drible;
- Finta 1x1 (em sinalizador);
- Remate.

Futsal, em situação de exercício critério:

- Condução de bola;
- Remate.

Voleibol, em situação de exercício critério:

- Passe de frente;
- Manchete;
- Remate;
- Serviço por cima.

3. Caracterização e estrutura da prova

A prova é constituída por uma parte escrita constituída por quatro grupos e uma parte prática, constituída por três grupos.

Na parte escrita, o primeiro grupo é constituído por uma questão de composição extensa orientada.

O segundo grupo é constituído por três questões, uma questão de resposta direta, e duas de composição curta.

O terceiro grupo é constituído por três questões de composição curta.

O quarto grupo é constituído por duas questões, uma de resposta direta e outra de identificação e análise da imagem.

Na parte prática, a prova é constituída por oito questões práticas de demonstração do domínio, ao nível individual, das diferentes técnicas de execução dos vários temas das Atividades Físicas Desportivas e Aptidão Física, abordadas no 10.º, 11.º e 12.º Anos e que constam do programa oficial da disciplina de Educação Física.

Valorização dos conteúdos na prova

A componente escrita tem a ponderação de 30% e a componente prática de 70%

Prova Escrita:

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	
1.1 – 30 pontos	2.1 – 20 pontos 2.2 – 20 pontos 2.3 – 20 pontos	3.1 – 30 pontos 3.2 – 20 pontos 3.3 – 20 pontos	4.1 – 20 pontos 4.2 – 20 pontos	Total: 200 Pontos
Total: 30 pontos	Total: 60 Pontos	Total: 70 Pontos	Total: 40 Pontos	

Prova Prática:

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
1.1 – 60 pontos 1.2 – 20 pontos	2.1 – 20 pontos 2.2 – 20 pontos 2.3 – 20 pontos 2.4 – 20 pontos	3.1 – 15 pontos 3.2 – 25 pontos
Total: 80 pontos	Total: 80 Pontos	Total: 40 Pontos

4. Material autorizado

O examinando apenas pode usar na prova, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Na parte prática o examinando deverá apresentar-se com equipamento apropriado à prática da Educação Física.

5. Duração

90 Minutos (Prova escrita) + 90 Minutos (Prova prática).

6. Critérios gerais de classificação

- Identifica e conhece os conteúdos abordados.
- Utiliza a terminologia adequada.
- Analisa, relaciona e aplica com correção os conhecimentos abordados.
- Evidencia capacidade de síntese.
- Realiza duas provas da bateria de testes *FITescola*.
- Compõe e realiza um esquema de Ginástica Artística - Solo e executa salto de Cavalo atendendo aos procedimentos técnicos.
- Realiza situações em exercício critério, em percurso, das modalidades coletivas: Basquetebol, Andebol, Futsal e Voleibol