

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

2023

Despacho Normativo nº 4 – B/2023 de 3 de abril

Prova de EDUCAÇÃO FÍSICA

Código 311

Curso: Científico - Humanísticos

Ano de escolaridade: 12º

Duração da Prova: 90 + 90 minutos

Tipo de Prova: Escrita + Prática

Introdução.

Este documento será dado a conhecer aos alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa de Educação Física do Ensino Básico, em adequação com o nível de ensino a que o exame diz respeito.

O documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Enquadramento legal da prova
- Natureza da Prova/ duração
- Objeto de avaliação
- Caraterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material

1. Enquadramento legal da prova

A presente prova enquadra-se no determinado pelo despacho normativo n.º 4 - B/2023 de 3 de abril.

2. Natureza da Prova/ duração

Tipo de prova: Escrita e Prática

Duração: **90 minutos + 90 minutos**

3. Objeto de avaliação.

A prova tem por referência os conteúdos e capacidades previstas nos programas Curriculares da disciplina de Educação Física – Secundário, assentando, essencialmente, nos Objetivos Gerais e Específicos previstos para o 12º ano.

A prova permite avaliar os processos cognitivos seguintes: conhecimentos, compreensão e interpretação, nos domínios da Melhoria da aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno. Promoção da aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas. Avaliar a aquisição e aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

4. A tipologia da prova.

A relação entre os domínios, subtemas/ conteúdos, processos cognitivos, grupos e valorização da prova, com a respetiva cotação, anuncia-se nos Quadros I e II, a seguir apresentados:

- **Componente Prática:** constituída por questões das áreas: Aptidão Física Desporto e Saúde, Atividade Física Desportiva e Jogos Desportivos Coletivos - (cotação de 70%).
- **Componente Teórica:** prova com quarenta (40) questões tipo “Verdadeiro ou Falso” (cotação de 30%).

5. Condições específicas da Prova Prática:

- A Prova Prática é constituída por um Desporto Individual, um Desporto Coletivo e quatro testes de Aptidão Física;
- No Desporto Individual o aluno deverá escolher uma das duas modalidades possíveis:
 - . **Ginástica ou Atletismo;**
- No Desporto Coletivo o aluno deverá escolher uma das duas modalidades possíveis:
 - . **Voleibol ou Basquetebol;**
- Na Aptidão Física o aluno realizará quatro testes.

Quadro I. Matriz de avaliação

TIPO DE PROVA	CONHECIMENTOS E APTIDÕES	ÁREAS/CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO
Componente PRÁTICA	Avaliar as capacidades da aptidão física Realização de quatro testes da bateria "F/Tescola"	Aptidão Física Desporto e Saúde - "F/Tescola"	Execução dos testes: - Aptidão aeróbia; - Força superior; - Força média e - Flexibilidade	Total = 20 pts - 5 pontos - 5 pontos - 5 pontos - 5 pontos (a referência de sucesso será a zona saudável)
	. Avaliar o nível de prestação física desportiva dos alunos nas suas dimensões técnica, tática e regulamentar das modalidades em causa.	Ginástica: - Apoio Facial Invertido - Cambalhota à frente de pernas afastadas e esticadas - Cambalhota à retaguarda - Roda - Posição de equilíbrio (avião) - Posição de flexibilidade (ponte) - Elementos de ligação (saltos, voltas ou afundos em várias direções).	Uma Sequência/tarefa	Total = 40 pts - 40 pontos
	. Análise do grau de cumprimento dos objetivos definidos para a disciplina.	Atletismo: - Salto em altura - Lançamento do Peso	Dois Exercícios/tarefa	Total = 40 pts - 20 pontos - 20 pontos
		Voleibol: - Passe - Manchete - Serviço - Jogo 2x2	Quatro Exercícios/tarefa	Total = 40 pts - 8 pontos - 8 pontos - 8 pontos - 16 pontos
		Basquetebol: - Passe/ recepção - Drible - Lançamento - Jogo 3x3	Dois Exercícios/tarefa	Total = 40 pts - 8 pontos - 8 pontos - 8 pontos - 16 pontos
TOTAL..100 Pontos				

Quadro II. Matriz de avaliação

TIPO DE PROVA	ÁREAS	CONTEÚDOS	CONHECIMENTOS E APTIDÕES	COTAÇÃO
Componente TEÓRICA	Grupo I Aptidão Física Desporto e Saúde 5 questões	Processos de elevação e manutenção da Aptidão Física. Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais de realizam as Atividades Físicas	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas. Aprendizagem dos processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física. Bateria de testes "FITescola"	$5 \times 2,5 = 12,5$
	Grupo II Ginástica 12 questões	Saber identificar os exercícios gímnicos.	Ginástica de solo e Minitrampolim	$12 \times 2,5 = 30$
	Grupo III Jogos Desportivos Coletivos 15 questões	Identificar e aplicar os saberes táticos ao desporto coletivo em causa. Conhecer as técnicas fundamentais das modalidades. Interpretar e identificar situações regulamentares	Basquetebol Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade Voleibol Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade Andebol Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade	$5 \times 2,5 = 12,5$ $5 \times 2,5 = 12,5$ $5 \times 2,5 = 12,5$
	Grupo IV Raquetas 8 questões	Identificar e aplicar os saberes táticos ao desporto em causa. Conhecer as técnicas fundamentais da modalidade. Interpretar e identificar situações regulamentares.	Badminton Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade	$8 \times 2,5 = 20$
				TOTAL..100 Pontos