

Informação – Prova de Equivalência à Frequência

Fase: 1ª e 2ª

Disciplina de **Educação Física**

Código **311**

Provas Escrita e Prática

(Despacho Normativo n.º 8356/2022, Despacho Normativo n.º 4/2024 e Norma 01/JNE/2024)

O presente documento divulga informação relativa à prova de **Equivalência à Frequência** do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material autorizado
- Suporte
- Duração

Após a realização de cada prova pelos alunos, os enunciados e respetivos critérios específicos de classificação serão afixados na escola.

Objeto de avaliação

- Ver tabelas em anexo.

Caracterização da prova

- Ver tabelas em anexo.

Material autorizado

- Material necessário à realização da prova: Equipamento específico para a prática das atividades físicas e desportivas.

Suporte

- Realizar em “folha de exame” fornecida pela escola (Parte teórica).

Duração

- 180 minutos (90 minutos prova teórica + 90 minutos prova prática)

Anexo 1 – Prova Escrita

Objeto de avaliação		Caracterização da prova			Critérios gerais de classificação
Conteúdos Anos de incidência: 10º, 11º e 12º	Objetivos e/ou domínios	Tipologia	Número de itens	Cotação	
Grupo I Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	1. Conhecer os testes de avaliação da aptidão física (Zona Saudável de Aptidão Física - Bateria de testes do Programa FITescola)	Resposta aberta orientada.	1	5	Coerência lógica da resposta. Mobilização adequada de conhecimentos Objetividade na resposta. Pertinência da seleção de conhecimentos Utilização precisa da terminologia
		Resposta aberta orientada.	1	5	
Grupo II Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	1. Analisar criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos. 2. Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.	Correspondência	1	5	
		Resposta aberta orientada.	1	15	
Grupo III Estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas	1. Compreender, traduzindo em linguagem própria, o papel das Atividades Físicas na evolução do Homem e da Sociedade, reconhecendo a sua importância no domínio da Educação, do Trabalho e do Lazer. 2. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; - A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo.	Resposta aberta orientada.	1	15	
		Resposta curta.	1	15	
Grupo IV Atividades Físicas e	1. Identificar os requisitos inerentes à prática das AFD				

Desportivas (AFD)	nas dimensões técnica, tática e regulamentar das seguintes modalidades desportivas:	1.1. Basquetebol	Resposta aberta orientada.	1	15	As respostas são corrigidas e cotadas atendendo à objetividade, clareza e correta utilização do vocabulário da disciplina. Nas questões de escolha múltipla o aluno deve ser claro ao assinalar a resposta que considera correta; se for assinalada mais do que uma opção a questão será anulada.
			Preenchimento de espaços.	1	10	
	1.2. Futsal	Resposta curta.	1	10		
		Preenchimento de espaços.	1	5		
		Desenho e legendagem.	1	10		
	1.3. Ginástica de Solo ou Ginástica acrobática	Resposta aberta orientada.	1	15		
		Resposta curta.	1	5		
		Legendas.	1	5		
	1.4. Badminton	Resposta curta.	1	10		
		Preenchimento de espaços.	1	5		
		Verdadeiro/Falso	1	10		
	1.5. Patinagem ou Orientação	Resposta aberta orientada.	1	15		
		Preenchimento de espaços.	1	5		
		Legendas.	1	5		
	Total					

Anexo 2 – Prova Prática

Objeto de avaliação		Caracterização da prova			Critérios gerais de classificação
Conteúdos Anos de incidência: 10º, 11º e 12º	Objetivos e/ou domínios	Tipologia	Número de itens	Cotação	
Atividades Físicas e Desportivas	1. Basquetebol	Em situação de exercício analítico.	3	10 10 15	Executa corretamente as componentes críticas essenciais dos procedimentos técnico-táticos de base, tendo em conta o regulamento específico da modalidade.
	2. Futsal	Em situação de exercício analítico.	2	15 20	
	3. Voleibol ou Andebol	Em situação exercício analítico.	2	15 15	
	4. Ginástica de Solo	Em situação de sequência gímnica realiza as seguintes habilidades: Rolamento à frente engrupado, 1/2 pirueta, rolamento à retaguarda com saída de membros inferiores afastados, avião, posição de flexibilidade, apoio facial invertido (de braços ou cabeça), roda e um salto gímnico.	1	30	Executa corretamente as componentes críticas essenciais dos procedimentos técnicos de base dos saltos e das habilidades gímnicas indicadas, tendo em conta o regulamento específico da modalidade.
	5. Badmínton	Em situação exercício analítico.	2	10 15	Executa corretamente as componentes críticas essenciais dos procedimentos técnico-táticos de base, tendo em conta o regulamento específico da modalidade.
	6. Patinagem ou Orientação	Em situação de percurso em patins realiza as habilidades básicas. Ou Realiza um percurso individual, o mais rápido possível, com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa, respeitando as regras de segurança.	1	20	Executa corretamente as componentes críticas essenciais dos procedimentos técnicos de base, tendo em conta o regulamento específico da modalidade.
	7. Dança	Escolhe entre Merengue ou Chá-Chá-Chá ou Valsa	Em situação de exercício individual	1	10
Aptidão Física	8. Capacidades Motoras	Seleciona duas capacidades motoras e exemplifica 2 exercícios para o seu desenvolvimento/melhoria.	2	15	Propõem e executa corretamente os exercícios tendo em conta as capacidades motoras selecionadas
Total				200	