

**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<br>Anos de incidência:<br>10º, 11º e 12º                                                                     | Objetivos e/ou domínios                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Tipologia                  | Número de itens | Cotação |                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Grupo I</b><br>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.<br><br>Mobilização adequada de conhecimentos<br><br>Objetividade na resposta.<br><br>Pertinência da seleção de conhecimentos<br><br>Utilização precisa da terminologia |
|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Resposta aberta orientada. | 1               | 5       |                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Grupo II</b><br>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.<br><br>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      |                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Grupo III</b><br>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.<br><br>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:<br>- A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;<br>- A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo. | Resposta aberta orientada. | 1               | 15      |                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Resposta curta.            | 1               | 15      |                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Grupo IV</b><br>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.<br><br>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  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | <b>Total</b>                                                                        |                            |                            |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Anexo 2 – Prova Prática

| Objeto de avaliação                                |                            | Caracterização da prova                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     |                | Critérios gerais de classificação                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Conteúdos<br>Anos de incidência:<br>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<br>10<br>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<br>20       |                                                                                                                                                                                                    |
|                                                    | 3. Voleibol ou Andebol     | Em situação exercício analítico.                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                                   | 15<br>15       |                                                                                                                                                                                                    |
|                                                    | 4. Ginástica de Solo       | Em situação de sequência gímnica realiza as seguintes habilidades:<br>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<br>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.<br>Ou<br>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                                                                                                    |
| <b>Total</b>                                       |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                     | <b>200</b>     |                                                                                                                                                                                                    |