

## Informação Prova de Equivalência à Frequência

### Educação Física

Prova 311 | 2021

### Cursos científico-humanísticos

12.º Anos de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova de exame de equivalência à frequência da disciplina de **Educação Física**, do ensino secundário, a realizar em 2021 pelos alunos que se encontram abrangidos pelo Decreto-Lei nº 55/2018, de 06 de julho, nomeadamente:

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

#### 1. Objeto de Avaliação

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, as Aprendizagens Essenciais da disciplina no 12º ano. Permite avaliar as aprendizagens passíveis de avaliação numa prova teórica e prática de duração limitada. A prova incide sobre conhecimentos, competências e conteúdos enunciados no referido Programa de Educação Física e ainda sobre conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias à valorização desta área cultural, que permitam uma cidadania responsável, ativa e saudável que constam nas Aprendizagens Essenciais.

As Aprendizagens Essenciais previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através de:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo
2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.
3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
4. Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações
5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
6. 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.
7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, 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.

A Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de Educação Física incide sobre as três áreas de extensão da Educação Física, de acordo com o Programa Nacional. A prova escrita incide sobre a Área dos Conhecimentos e a prova prática sobre as Áreas das Atividades Físicas (matérias) e da Aptidão Física.

## **2. Características e Estrutura**

A prova é constituída por duas componentes: a prova escrita (30%) e a prova prática (70%).

Na prova escrita, o aluno tem de relacionar conceitos de **Aptidão Física e Saúde**, identificar os **fatores associados a um estilo de vida saudável**, identificar **as Capacidades Motoras e**

conhecer e interpretar os **Princípios do Treino** e do desenvolvimento ou manutenção das **Capacidades Motoras** (Área dos Conhecimentos).

Na prova prática, o aluno tem de revelar competências de ação em dois subdomínios de matérias (**Atividades Físicas**): Jogo Desportivo Coletivo – Basquetebol e Voleibol; e Badminton e Atletismo.

O aluno tem de se preparar para realizar todas as provas.

O aluno tem de demonstrar capacidades em teste de Resistência Aeróbia e teste de Aptidão Muscular.

### **3. Critérios Gerais 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 for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, só é classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.

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

A classificação das componentes de prova, escrita e prática, é expressa na escala percentual de 0 a 100, sendo a classificação final de cada disciplina convertida de acordo com as disposições regulamentares aplicáveis à respetiva oferta educativa e formativa.

Ambas as provas são cotadas com 100 pontos, existindo uma ponderação de 30% para a prova escrita e 70% para a prova prática.

#### **I – Área dos conhecimentos**

**Critério geral** – Na correção da prova escrita atender-se-á aos seguintes critérios: utilização de terminologia científica adequada; clareza e objetividade na resposta de acordo com o solicitado.

**Critério de desvalorização** - Por cada questão não resolvida, a cotação é de 0; atender-se-á às incorreções de terminologia científica e ao afastamento do tema proposto.

## **II - Atividade física**

Jogo desportivo coletivo (JDC) - Realizar com correção técnica, em situação de exercício, os principais elementos técnicos das modalidades selecionadas (Basquetebol e Voleibol)

Badminton – Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas.

Atletismo - Realizar e analisar, corridas, saltos e/ou lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

## **III - Aptidão física**

Teste de Resistência Aeróbia e teste de Resistência Muscular.

A classificação a atribuir a cada prestação tem como referência os valores constantes da Zona Saudável da tabela do FitEscola.

## **4. Duração**

A prova escrita terá a duração de 90 minutos e a prova prática terá a duração de 90 minutos (total 180 minutos).

## **5. Material Autorizado**

Na prova escrita, material de escrita, caneta ou esferográfica azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.

Necessita de documento de identificação.

Na prova prática, equipamento para a prática de Educação Física (calçado desportivo, calção ou calça de fato treino, e camisola com o logotipo da escola).