
INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

Maio 2020

Prova 311|2019

12º ano de escolaridade (Decreto-Lei nº 139/2012, de 05 de julho)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2020, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do ensino secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação, nomeadamente a capacidade de analisar e interpretar a realização das atividades físicas desportivas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação.

Caracterização da prova

A prova é constituída por uma componente prática e uma componente teórica, de duração limitada.

Prova Teórica

- A prova teórica é constituída por 6 grupos.
- Grupo I: é constituído por 1 questão relativa aos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física.
- Grupo II: é constituído por 2 questões referente às Capacidades Motoras, bem como os processos do seu desenvolvimento.
- Grupo III: é constituído por 3 questões alusivas aos mecanismos de adaptação ao Exercício Físico.

- Grupo IV: questão única respeitante à dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos.
- Grupo V: é constituído por 6 questões relativas aos regulamentos e ações técnico-táticas do Voleibol, Basquetebol e Andebol.
- Grupo VI: é constituído por 3 questões alusivas aos regulamentos e ações técnicas do Atletismo; Ginástica Artística e Badminton.

Prova Prática

- É constituída por duas modalidades dos Desportos Individuais, Ginástica Artística e Atletismo, e por duas modalidades dos Desportos Coletivos, Basquetebol e Futsal

Prova Escrita

Conteúdos	Objetivos	Questão	Cotação
Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas.	Compreender os processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física.	Grupo I 1 Questão	10 Pontos
	Identificar as várias Capacidades Motoras, bem como os processos do seu desenvolvimento.	Grupo II 2 Questões	30 Pontos
Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física.	Compreender os mecanismos de adaptação ao Exercício Físico.	Grupo III 3 Questões	30 Pontos
	Identificar os Princípios do Treino Desportivo.		
Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio das quais se realizam Atividades Físicas	Conhecer a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos.	Grupo IV 1 Questão	30 Pontos
Atividades Físicas Desportivas – Desportos Coletivos	Conhecer os regulamentos e ações técnico-táticas do Voleibol, Basquetebol e Andebol	Grupo V 6 Questões	70 Pontos
Atividades Físicas Desportivas – Desportos Individuais	Conhecer os regulamentos e ações técnicas do Atletismo; Ginástica Artística e Badminton	Grupo VI 3 Questões	30 Pontos
TOTAL			200

Prova Prática

Conteúdos	Objetivos	Questão	Cotação
<p>DESPORTOS INDIVIDUAIS</p> <p style="text-align: center;">Ginástica – Exercícios no Solo</p> <p>Esquema completo com os seguintes elementos: Apoio Facial Invertido, Rolamento à frente com saída de membros inferiores (MI) afastados, Rolamento à retaguarda com MI afastados; posição de equilíbrio e de flexibilidade, roda e rondada.</p> <p style="text-align: center;">Atletismo</p> <p>Salto em comprimento (com a técnica de voo na passada);</p> <p>Salto em Altura (Fosbury-Flop).</p>	<p>Realizar de modo regulamentar os critérios da aptidão técnica nos elementos gímnicos e sequências nos aparelhos selecionados.</p> <p>Realizar de modo regulamentar os critérios da aptidão atlética/técnica no conjunto de provas selecionadas.</p>		100 Pontos
<p>DESPORTOS COLETIVOS</p> <p style="text-align: center;">Basquetebol</p> <p>- Fundamentos da técnica individual: Drible de proteção e de progressão, lançamento na passada, em apoio e em salto, jogo 1x1 e 3x3.</p> <p style="text-align: center;">Futsal</p> <p>- Fundamentos da técnica individual: Passe e receção, condução de bola, drible e remate. Jogo de 1x1 e de 2x2.</p>	<p>Dominar e aplicar de forma ajustada os gestos técnicos fundamentais quer em situação analítica quer em situação de jogo.</p>		100 Pontos
TOTAL			200

Material necessário

Para a realização da prova teórica o aluno necessitará de uma esferográfica azul ou preta e não será permitido o uso de corretor

Para a realização da prova prática o aluno nas provas de Atletismo, Ginástica Artística, Futsal e Basquetebol deve usar: sapatilhas; meias; calção; t-shirt; fato de treino (facultativo).

Duração da prova

A Duração da Prova Teórica será de 90 minutos, enquanto a duração da Prova Prática será de 90 minutos

Critérios gerais de classificação

Critérios de classificação da Prova Teórica

- Adequar o conteúdo face à questão em causa.
- Organização coerente das ideias e dos conceitos apresentados.
- Sequência lógica do encadeamento das ideias.
- Capacidade de síntese.
- Objetividade nas respostas.
- Capacidade de emitir juízos de valor e análise crítica.
- Conseguir, de uma forma organizada e bem fundamentada, aplicar os conceitos adquiridos a situações práticas apresentadas.
- Não será atribuída qualquer pontuação a respostas cujo conteúdo seja inadequado.

Critérios de classificação da Prova Prático:

- Aplicação das técnicas específicas de cada matéria;
- Aplicação da ação tática adequada em função das diversas situações de jogo.