

INFORMAÇÃO-PROVA

## Educação Física

2024

---

Prova 311

---

12º Ano de Escolaridade

---

O presente documento divulga informação relativa à prova de Equivalência à Frequência do ensino secundário da disciplina educação física, a realizar em 2024 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pela legislação em vigor.

A presente informação dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

### Objeto de avaliação

Serão objeto da avaliação as seguintes matérias de ensino: **subárea jogos desportivos coletivos**, **subárea ginástica** ou **atletismo**, **subárea atividades rítmicas expressivas**, **subdomínios opção** com **subárea raquetas** e **subárea natação** e, **área da aptidão física**. Com a prova de avaliação procura-se certificar o conhecimento, o saber fazer e o grau de desenvolvimento dos alunos nos seguintes domínios:

- Conhecimentos técnicos, táticos e regulamentares;
- Desempenhos técnico-coordenativos;
- Aptidão física.

Os conteúdos que constituem o objeto de avaliação estão em consonância com os programas adotados para o ensino secundário das matérias acima enunciadas.

### **1 - Subárea jogos desportivos coletivos (duas matérias).**

Compreender e interpretar corretamente os regulamentos dos JDC; conhecer e analisar os princípios essenciais na organização do jogo nos JDC - **Basquetebol, Voleibol, Andebol e Futebol**. Realizar uma sequência de ações técnico-táticas específicas de cada JDC, num percurso definido, combinando com fluidez, destreza e ritmo os gestos técnicos abordados, de acordo com as exigências técnicas indicadas e desempenho em situação de jogo reduzido, tendo em conta o regulamento específico de cada uma das modalidades.

### **2- Subárea ginástica e atletismo (uma matéria).**

Identificar e caracterizar as destrezas e os gestos técnicos das Atividades Físicas e Desportivas (AFD).

- **Subárea de ginástica** - Elaborar e realizar uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez e elegância as destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas.
- **Subárea de atletismo** - Realizar o salto em comprimento, corrida de velocidade e lançamento do peso cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares;

### **3 - Subárea atividades rítmicas expressivas.**

Realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografia individual, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

### **4 – Subárea de raquetas e natação.**

- **Subárea de raquetas** - Realizar uma sequência de ações técnico-táticas específicos dos jogos de raquetas de acordo com as exigências técnicas indicadas.
- **Subárea de natação** – Realizar 100m em três estilos à escolha.

### **5 – Área da aptidão física.**

Na aptidão física a avaliação segue um critério normativo sendo que a situação de exercício corresponde a um teste padronizado. Teste de resistência (Vai e vem).

## Caracterização da prova

A prova tem duas componentes: componente teórica e componente prática. Qualquer das componentes está cotada para 200 pontos. A classificação final a apurar resulta da média ponderada das componentes sendo que a teórica tem uma valência de 30% e a prática de 70%.

### 1. Prova Teórica

O aluno realiza a prova no enunciado.

A prova teórica é constituída por uma prova escrita com questões que contemplam os seguintes itens:

<b>Grupo I</b>	Descrição e identificação das componentes críticas das técnicas;	30 pts
<b>Grupo II</b>	Conhecimento dos regulamentos;	30 pts
<b>Grupo III</b>	Conhecimentos no âmbito da aptidão física;	30 pts
<b>Grupo IV</b>	Capacidades Motoras;	30 pts
<b>Grupo V</b>	Fatores associados a um estilo de vida saudável;	40 pts
<b>Grupo VI</b>	Fatores de saúde e risco associados à prática da atividade física;	40 pts
<b>Total</b>		200pts

**Quadro 1**

### 2. Prova Prática

A prova prática é constituída por situações de exercícios técnico-coordenativos e desempenho em situação de jogo reduzido no caso dos JDC.

- Será fornecido ao aluno o enunciado da prova com base no qual executará os exercícios previstos.
- O júri observará e avaliará a prestação do aluno, procedendo ao registo do resultado em documento próprio.
- O aluno deve saber que:
  - Na subárea dos **jogos desportivos coletivos** escolhe apenas **duas matérias**;
  - Na **subárea de ginástica e atletismo** escolhe **uma matéria**;
  - Na subárea **atividades rítmicas expressivas** escolhe **uma dança** (dança, dança social ou dança tradicional), com a duração mínima de 1 minuto e 30 segundos;

## **Critérios gerais de classificação**

### **Prova Teórica**

A prova escrita é constituída por um conjunto de questões de acordo com as referências do Programa do Ensino Secundário para a disciplina de Educação Física.

Tipologia das questões:

- Verdadeiro / Falso (V/F)
- Escolha múltipla
- Completar frases
- Associação/legendar figuras
- Resposta direta

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item, constantes na folha de prova.

A todas as questões respondidas de forma inequívoca é atribuída a classificação máxima. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos. Nas questões para completar frases e de associação são atribuídas cotações às respostas total ou parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos.

### **Prova Prática**

Na classificação das situações de exercício que correspondem às várias categorias de desportos atribuem-se, pontuações que resultam do produto de um valor percentual, que traduz a qualidade da execução técnica, pela cotação máxima da situação de exercício.

- Não executa ou executa o exercício de forma muito insatisfatória (nível 1);
- Executa o exercício de forma insatisfatória (nível 2);
- Executa o exercício de forma satisfatória (nível 3);
- Executa bem o exercício (nível 4);
- Executa muito bem o exercício (nível 5).

Para cada matéria a avaliação do aluno terá como base a informação relativa ao **quadro 2**:

<b>Matérias</b>		<b>Cotação</b>
<b>Subárea jogos desportivos coletivos (duas matérias)</b>	Futebol	80 ptos (40 + 40)
	Voleibol	
	Basquetebol	
	Andebol	
<b>Subárea ginástica e atletismo (uma matéria)</b>	Ginástica	25 ptos
	Atletismo	
<b>Subárea atividades rítmicas expressivas</b>	Coreografia de uma dança	25 ptos
<b>Subárea de raquetas</b>		25 ptos
<b>Subárea de natação</b>		25 ptos
<b>Área da aptidão física</b>		20 ptos
<b>Total</b>		200 ptos

**Quadro 2 – Valorização das matérias**

## **Material autorizado**

### **Prova Escrita**

O examinando apenas pode usar na prova material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

### **Prova Prática**

O examinado deverá obrigatoriamente apresentar-se devidamente equipado de forma a poder realizar a prova em todas as subáreas designadas e otimizar o seu desempenho motor.

## **Duração**

Duração da Prova Escrita - 90 minutos

Prova Prática - 90 minutos