

Informação-Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

Prova nº311 | 2022

12º Ano de Escolaridade

Tipo de Prova: Escrita e Prática

Duração da prova: 90´ Escrita + 90´ Prática

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência, do 12º ano do ensino secundário, da disciplina de educação física, a realizar em 2022.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor, indo ao encontro das aprendizagens essenciais e do perfil do aluno à saída da escolaridade.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material autorizado;
- Duração.

2. Objeto de avaliação

A prova avalia o conjunto de aprendizagens e de competências desenvolvidas ao longo do secundário, de acordo com as aprendizagens essenciais tendo em conta a Área da Aptidão Física, a Área das Atividades Físicas e a Área dos Conhecimentos.

Os conteúdos programáticos serão testados em duas partes: escrita e prática.

Prova escrita:

CONTEÚDOS		COMPETÊNCIAS	CRITÉRIOS GERAIS DE CORREÇÃO	ESTRUTURA/COTAÇÃO (200 PONTOS)
Parte Escrita				
Área dos Conhecimentos	CAPACIDADES MOTORAS - Condicionais - Coordenativas	- Define e reconhece cada uma das capacidades motoras; - Relaciona as capacidades motoras com as solicitações das diferentes modalidades desportivas.	- Resposta correta: 4 pontos - Resposta incorreta: 0 pontos	Grupo I 8 x 4 pontos 32 Pontos Tipo de Questões: Questões de resposta de escolha múltipla
	TREINO DESPORTIVO - Objetivos - Carga - Princípios	- Identifica os objetivos do T.D.; - Identifica os componentes da carga; - Reconhece e relaciona os princípios do T.D. com os efeitos a obter; - Reconhece a importância do treino no desenvolvimento das capacidades motoras.		Grupo I 6 x 4 pontos 24 Pontos Tipo de Questões: Questões de resposta de escolha múltipla
	LESÕES DESPORTIVAS - Anatomia do músculo e articulações - Classificação e definição das lesões musculares - Métodos de tratamento das lesões musculares	- Conhece sumariamente os diferentes tipos de tecido muscular e as estruturas que lhe estão associadas; - Classifica e define as lesões musculares mais frequentes; - Conhece os métodos de tratamento das principais lesões musculares.		Grupo I 6 x 4 pontos 24 Pontos Tipo de Questões: Questões de resposta de escolha múltipla

	<p>DESPORTO COMO FENÓMENO SOCIAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece a dimensão cultural da Atividade Física na actualidade e ao longo dos tempos; - Identifica as características que identificam o desporto como fenómeno social; - Reconhece a diversidade e a variedade das atividades físicas, os contextos e os objectivos com que se realizam; - Distingue Desporto e Educação Física, reconhece o valor formativo de ambos, na perspetiva da formação permanente. - Relaciona a importância do Desporto com a saúde e qualidade de vida 		<p style="text-align: center;">Grupo II</p> <p style="text-align: center;">10 x 4 pontos 40 Pontos</p> <p style="text-align: center;">Tipo de Questões: Questões de resposta de escolha múltipla</p>
--	---	--	--	--

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	CRITÉRIOS GERAIS DE CORREÇÃO	ESTRUTURA/COTAÇÃO
<p>Subárea dos Desporto Coletivos (Andebol, Voleibol, Futebol, Basquetebol),</p> <p>Subárea da Ginástica (solo e de aparelhos)</p> <p>Subárea do Atletismo (corrida de estafetas)</p> <p>Subárea das Raquetas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e aplica o regulamento em situações concretas; - Conhece e caracteriza a execução de cada uma das ações técnico e/ou táticas; - Distingue e identifica as ações técnico e/ou táticas em diferentes situações. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resposta correta: 4 pontos - Resposta incorreta: 0 pontos 	<p style="text-align: center;">Grupo III</p> <p style="text-align: center;">12 x 4 pontos 48 Pontos</p> <p style="text-align: center;">Tipo de Questões: Questões de resposta de escolha múltipla e /ou verdadeiro /falso</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Grupo III</p> <p style="text-align: center;">8 x 4 pontos 32 Pontos</p> <p style="text-align: center;">Tipo de Questões: Questões de resposta de escolha múltipla e / ou verdadeiro/falso</p>
		TOTAL PARTE ESCRITA	200 PONTOS

Prova prática:

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	CRITÉRIOS GERAIS DE CORREÇÃO	ESTRUTURA/COTAÇÃO (200 PONTOS)
Parte Prática			
APTIDÃO FÍSICA - Força Superior - Força Média - Força Inferior - Flexibilidade - Resistência	O aluno realiza o conjunto da bateria de 5 testes de condição física, tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, Fit-Escola	O aluno atinge em cada um dos 5 testes: Perfil atletico - 20 pontos Zona saudável - 10 pontos Não atinge a zona saudável - 0 pontos	5 x 20 pontos
TOTAL DA CONDIÇÃO FÍSICA			100 PONTOS
Subárea dos Desportos Coletivos Andebol Basquetebol Futsal Voleibol	O aluno realiza com correção e oportunidade em exercícios-critério as técnicas referentes a duas modalidades.	O aluno atinge em cada uma das 2 modalidades: Nível elementar - 25 pontos Nível introdutório - 15 pontos Não atinge nível introdutório - 0 pontos	2 x 25 pontos
Subárea do Atletismo	O aluno realiza de acordo com as exigências técnicas e regulamentares uma corrida, um salto e um lançamento.	Nível elementar - 25 pontos Nível introdutório - 15 pontos Não atinge nível introdutório - 0 pontos	1 x 25 pontos
Subárea da Ginástica	O aluno realiza com fluidez uma sequência de elementos gímnicos, de acordo com as exigências técnicas.	Nível elementar - 25 pontos Nível introdutório - 15 pontos Não atinge nível introdutório - 0 pontos	1 x 25 pontos
TOTAL DAS ATIVIDADES FÍSICAS			100 PONTOS
TOTAL PARTE PRÁTICA			200 PONTOS

3. Características e estrutura

A prova escrita apresenta questões de resposta fechada (escolha múltipla e verdadeiro/falso).

Na prova prática o aluno terá que realizar os exercícios pré-estabelecidos.

4. Critérios gerais de classificação

Para a classificação final da prova da prova de equivalência à frequência de educação física, à prova prática é atribuída a percentagem de 70% e à prova escrita de 30%.

O examinando é obrigado a realizar as duas provas (prática e escrita).

(De acordo com o despacho normativo 7-A/2022, artigo 14º)

5. Material Autorizado

Na realização da prova escrita, o examinando apenas pode usar na prova, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

Para a prova prática o examinando deve estar devidamente equipado para a prática da atividade física.

6. Duração

Prova escrita - 90 minutos

Prova prática - 90 minutos