

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA (ENSINO SECUNDÁRIO)

Disciplina: Educação Física

2019

Prova 311

12.º Ano de Escolaridade (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de junho)

O presente documento divulga a informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2019, nomeadamente:

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

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor para o Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática e escrita de duração limitada, nomeadamente nas seguintes áreas:

- Área das Atividades Físicas (deverá ser capaz de apresentar competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas):

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol) – 2 matérias;
- Ginástica (solo, aparelhos ou acrobática) ou Atletismo – 1 matéria;
- Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança, Danças Sociais, Dança Tradicional) – 1 matéria;
- Badminton;

- Área da Aptidão Física;

- Área dos Conhecimentos:

Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.

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:

- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;
- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;
- Corrupção vs. verdade desportiva.

2. Caracterização da prova

Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos, como textos, tabelas, figuras e gráficos.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos domínios do programa e nos documentos orientadores ou à sequência dos seus conteúdos.

Cada item pode envolver a mobilização de conteúdos relativos a mais do que um dos domínios do programa.

A prova inclui itens de seleção (por exemplo, escolha múltipla, verdadeiro ou falso) e itens de construção (por exemplo, resposta curta e resposta restrita).

A prova é cotada para 200 pontos e é de carácter teórico e prático.

Os domínios e subdomínios do programa sobre os quais poderá incidir a avaliação apresentam-se no quadro seguinte.

A distribuição da cotação pelos domínios do programa apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização das competências e conteúdos da prova prática

Domínios	Conteúdos	Tipologia	Cotação (em pontos)
<p>APTIDÃO FÍSICA Apresenta capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>Resistência – Realiza ações motoras globais de longa duração com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p> <p>Velocidade - Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência: “Vai-vem”; - Força superior: flexão-extensão de braços; - Força média: abdominais; - Força inferior: impulsão horizontal; - Velocidade: 40mt - Flexibilidade membros inferiores: Senta e alcança. - Flexibilidade ombros. 	Bateria de testes FITescola	28 Pontos (7x4pontos)

<p>distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>Força - Realiza ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>Flexibilidade – Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.</p>			
ATIVIDADES FÍSICAS			
<p style="text-align: center;">JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executa os elementos técnicos das modalidades; - Conhece as regras e objetivos dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas; - Realiza com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas solicitadas. 	<p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras fundamentais; - Passe de peito; - Passe picado; - Recepção; - Drible de progressão; - Drible proteção - Mudanças de direção pela frente, entre pernas e trás das costas; - Lançamento na passada; - Lançamento em apoio; - Passe e corte. <p>Futsal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras fundamentais; - Passe e recepção; - Condução de bola; - Drible; - Finta; - Remate; - Remate de cabeça. <p>Andebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras fundamentais; - Passe-recepção; - Drible; - Finta; - Remate em suspensão. <p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras fundamentais; - Passe alto de frente; - Passe alto de costas; - Manchete; 	<p>Exercício critério simples ou em circuito</p> <p>e/ou</p> <p>Jogo reduzido (quando possível)</p>	<p>70 Pontos (2x35 pontos)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Serviço por baixo; - Serviço por cima; - Remate. <p>(são selecionadas duas matérias)</p>		
<p>GINÁSTICA – Solo</p> <p>- Compor e realizar uma sequência gímnica no solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p style="text-align: center;">[Ou]</p> <p>GINÁSTICA – Aparelhos</p>	<p><i>(nível introdutório)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente; - Rolamento à retaguarda; - Roda; - Pino seguido de rolamento à frente; - Posição de flexibilidade. <p><i>(nível introdutório)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo (boque); - Salto entre-mãos (boque ou plinto transversal). 	Exercício critério	34 Pontos
Ou			
<p>ATLETISMO</p> <p>Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p><i>Nível elementar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em altura (técnica Fosbury Flop com corrida de balanço 5-8 passadas); - Lançamento do peso (3/4 Kg) 	Exercício critério	34 Pontos
<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Dança Social:</p> <p>Realizar e apresentar uma coreografia que respeite a estrutura rítmica de uma das danças: Rumba Quadrada ou Merengue.</p> <p style="text-align: center;">[Ou]</p> <p>Dança Aeróbica:</p> <p>Realizar e apresentar uma sequência coreográfica, de acordo com a música escolhida e respeitando o princípio da perna pronta, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.</p>		34 Pontos
<p>BADMINTON</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e “a pares” (quando possível), aplicando as</p>	<p><i>Nível elementar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras fundamentais; - Serviço curto; - Serviço comprido; - <i>Clear</i>; - <i>Lob</i>; 	Exercício critério e/ou	34 Pontos

regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	- <i>Drive</i> ; - <i>Amorti</i> ; - <i>Remate</i> .	Jogo singulares	
TOTAL			200 Pontos

Quadro 2 – Valorização das competências e conteúdos da prova teórica

Domínios	Conteúdos	Tipologia	Cotação (em pontos)
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Basquetebol; Futsal; Andebol; Voleibol (seleciona 2 matérias)	<ul style="list-style-type: none"> - Faz o enquadramento histórico das modalidades; - Conhece as regras e objetivos de jogo; - Conheço os campos de jogo; - Identifica a sinalética do árbitro; - Conhece as determinantes técnicas/ critérios de êxito das diferentes ações técnico-táticas. 	Escolha múltipla; Ordenação;	70 Pontos (2x35pontos)
GINÁSTICA	<ul style="list-style-type: none"> - Faz o enquadramento histórico da modalidade; - Conhece as principais técnicas de execução dos elementos gímnicos de solo e aparelhos e respetivos critérios de êxito/ determinantes técnicas; - Conhece as regras de segurança; - Identifica os diferentes aparelhos de ginástica. 	Verdadeiro ou falso; Resposta Curta; Resposta restrita	35 Pontos
OU			
ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> - Faz o enquadramento histórico da modalidade; - Conhece o regulamento específico das corridas, saltos e lançamentos como praticante e como juiz. - Conhece os critérios de êxito/ determinantes técnicas das diferentes ações e fases desenvolvidas durante a execução das corridas, saltos e lançamentos. 		35 Pontos
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais (Regadinho, Erva Cidreira e Saraquité), e identifica as suas 		25 Pontos

	características bem como as zonas geográficas a que pertencem. - Conhece os diferentes “passos” e respetivos critérios de êxito associados.		
BADMINTON	- Faz o enquadramento histórico da modalidade; - Conhece as regras e objetivos de jogo; - Conheço o campo de jogo; - Identifica a sinalética do árbitro; - Conhece as determinantes técnicas/ critérios de êxito das diferentes ações técnico-táticas.		35 Pontos
CONHECIMENTOS	Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisa 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: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.	Verdadeiro ou falso; Escolha múltipla.	35 Pontos
Total			200 pontos

3. Material – Prova teórica

Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

O uso do lápis só é permitido nas construções que envolvam a utilização de material de desenho.

O aluno deve ser portador de: caneta, lápis e borracha.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitida a consulta de dicionário.

Não é permitido o uso de corretor.

4. Material - Prova prática

Apenas pode ser utilizado o material indispensável para a prática desportiva (t-shirt e calção ou fato de treino e sapatilhas).

5. Duração

A prova prática tem a duração de 90 minutos.

A prova teórica tem a duração de 45 minutos.

6. Critérios gerais de classificação - Teórica

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

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

Se for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, só é classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.

Itens de seleção

Nos itens de seleção, a cotação do item só é atribuída às respostas integralmente corretas e completas. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos.

Nos itens de escolha múltipla, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos.

Nos casos em que a cotação é atribuída a um grupo de itens constituídos por várias alíneas, os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

Nas respostas aos itens de seleção/escolha múltipla, a transcrição do texto da opção escolhida é considerada equivalente à indicação da letra ou do número correspondente.

Itens de construção

Resposta curta

Nos itens de resposta curta, são atribuídas cotações às respostas total ou parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos.

As respostas que contenham elementos contraditórios são classificadas com zero pontos.

As respostas em que sejam utilizadas abreviaturas, siglas ou símbolos não claramente identificados são classificadas com zero pontos.

Resposta restrita

Nos itens de resposta restrita e de resposta extensa, os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação. Se permanecerem dúvidas quanto ao nível a atribuir, deve optar-se pelo nível mais elevado de entre os dois tidos em consideração. Qualquer resposta que não atinja o nível 1 de desempenho é classificada com zero pontos.

Nas respostas aos itens de resposta restrita e ao item de resposta extensa, a classificação a atribuir traduz a avaliação do desempenho no domínio específico da disciplina e no domínio da comunicação escrita em língua portuguesa, realizando-se esta última de acordo com os níveis a seguir descritos

Níveis	Descritores
3	Texto claro e correto nos planos da sintaxe, da pontuação e da ortografia
2	Texto com incorreções nos planos da sintaxe, da pontuação ou da ortografia que não afetam a sua clareza.
1	Texto com incorreções nos planos da sintaxe, da pontuação ou da ortografia que afetam parcialmente a sua clareza.

No caso de a resposta não atingir o nível 1 de desempenho no domínio específico da disciplina, não é classificado o desempenho no domínio da comunicação escrita em língua portuguesa.

7. Critérios gerais de classificação - Prática

A classificação a atribuir à prova prática em relação ao domínio da Aptidão Física resulta da aplicação dos referenciais do protcole da bateria de testes do FITescola de acordo com os seguintes parâmetros sempre que o aluno se encontre na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF):

Nº total de testes na ZSAF	Classificação
7 testes na ZSAF	20 valores
6 testes na ZSAF	18 valores
5 testes na ZSAF	15 valores
4 testes na ZSAF	12 valores
3 testes na ZSAF	9 valores

2 testes na ZSAP	6 valores
1 testes na ZSAP	3 valores
0 testes na ZSAP	0 valores

Em relação aos restantes domínios/ matérias das diferentes Unidades Didáticas são aplicados os seguintes critérios às ações motoras ou gestos técnicos observados:

Níveis	Descritores
18 a 20	Aplica sempre os critérios de correção técnica e regulamentar.
15 a 17	Aplica quase sempre os critérios de correção técnica e regulamentar.
10 a 14	Aplica algumas vezes os critérios de correção técnica e regulamentar.
6 a 9	Raramente aplica os critérios de correção técnica e regulamentar.
0 a 5	Nunca aplica os critérios de correção técnica e regulamentar.

8. Classificação final

A classificação final é obtida somando a classificação da prova prática com a classificação da prova teórica e dividindo o resultado por 2. Depois é feita a conversão para a classificação de 0 a 20, dividindo a Classificação Final por 10.