

Ano letivo 2021-2022

Ensino Secundário - 1ª e 2ª Fase

Disciplina de **Educação Física 311**

Informação

Prova de Equivalência à Frequência

1. Introdução

O presente documento tem como objetivo informar sobre as características da prova de Equivalência à Frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física (311), a realizar pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, considerando o Despacho 7/A de 2022, do Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Educação que determina a aprovação do Regulamento das Provas de Avaliação Externa e das Provas de Equivalência à Frequência dos Ensinos Básico e Secundário para o ano letivo 2021/2022. A prova tem como referência o Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário e o livro adotado pelo AECCB para este grau de ensino – Fair play Educação Física 10.º, 11.º e 12.º anos da Texto Editores. A classificação final da prova de Equivalência à Frequência é atribuída após a ponderação de 30% da componente teórica e 70% da componente prática.

2. Objecto de avaliação

PROVA ESCRITA

A prova é constituída por IV grupos de itens sendo cada um deles relacionado com um domínio de conhecimentos:

Aptidão Física e Saúde

- Concetualização.
- Identificação dos efeitos de um estilo de vida saudável.
- Capacidades Motoras.

50 Pontos

Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física

- Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras.
- Reservas energéticas e recuperação.
- Dopagem e risco de vida e/ou saúde. 50 Pontos

Algoritmo do Suporte Básico de Vida 20 Pontos

Atividades Físicas Desportivas 80 Pontos
 - Análise e interpretação das técnicas e dos regulamentos.

Total 200 Pontos

PROVA PRÁTICA

Atletismo

- Prova de velocidade de 40 metros.
- Conseguir realizar um salto em comprimento respeitando as determinantes técnicas.
- Conseguir realizar o lançamento do peso respeitando as determinantes técnicas.

50 Pontos

Bateria de Testes Fitescola

- Atingir os resultados estabelecidos a nível nacional.

50 Pontos

Basquetebol e Badminton

Proporcionar ao aluno a possibilidade de demonstrar através de várias ações técnico-táticas, individualmente, em situação analítica.

100 Pontos

3. Caracterização da prova

PROVA ESCRITA

A prova contém conjuntos de itens de suporte de informação que podem ser apresentados sob a forma de textos, gráficos, figuras ou quadros.

A prova inclui itens de resposta:

- curta
- associação
- extensa
- escolha múltipla
- verdadeiro / falso

PROVA PRÁTICA

No Atletismo realiza o salto em comprimento (três ensaios), o lançamento do peso (3 ensaios) e uma prova de velocidade de 40 metros.

- Realiza os testes de Fitescola.
- Realiza exercícios técnico-táticos específicos do Basquetebol e Badminton.

4. Critérios de classificação

PROVA ESCRITA

Na correção de toda a prova serão valorizados os seguintes aspetos:

1. Utilização de uma escrita clara e rigorosa.
2. Utilizar a terminologia específica da disciplina.
3. Ser claro e objetivo na exposição de conceitos, descrições ou argumentos.
4. A todas as respostas ilegíveis ou não identificadas será atribuída a classificação de zero pontos.
5. No caso de engano, a resposta deve ser riscada e corrigido à frente, de modo bem legível.
6. Às respostas de conteúdos contraditórios ou ambíguos será atribuída a cotação de zero pontos.
7. Nos itens de verdadeiro / falso serão anuladas as respostas que indiquem mais do que uma opção como verdadeira ou falsa.
8. Nos itens de escolha múltipla, onde é pedida apenas uma opção, se a resposta contiver mais do que uma opção será atribuída a classificação de zero pontos.
9. Nos itens de resposta curta, caso a resposta contenha elementos que excedam o solicitado, só são considerados para efeitos de classificação os elementos que satisfaçam o que é pedido. Contudo, se os elementos em excesso se revelarem contraditórios com os solicitados, será atribuída a classificação de zero pontos.
10. Nos itens de resposta extensa, o examinando deve aplicar a capacidade de síntese, sem prejuízo da referência aos conteúdos considerados determinantes.

PROVA PRÁTICA

As competências da componente prática serão avaliadas, individual e presencialmente, de acordo com o desempenho do aluno e com o grau de conhecimento demonstrado sobre os fundamentos técnico-táticos e os regulamentos.

DESPORTOS INDIVIDUAIS:

No Atletismo, o aluno será avaliado tendo em conta:

- A competência de execução técnica;
- As marcas alcançadas;
- O conhecimento do regulamento específico de cada uma das disciplinas técnicas propostas nesta prova.
- Os testes de Aptidão Física será avaliado de acordo com os valores estabelecidos para os testes de Fit-escola utilizando a tabela de referência da escola.

DESPORTO COLETIVO E DE RAQUETE:

Nos desportos: o aluno será avaliado tendo em consideração os seguintes aspetos:

- A competência de execução técnica;
- O domínio dos fundamentos técnico-táticos;

- Os conhecimentos evidenciados sobre as diferentes modalidades, de acordo com a sua especificidade.

5. Material

Prova Escrita: caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Não é permitido utilizar lápis, borracha ou corretor na folha de resposta.

Prova Prática: Equipamento desportivo adequado.

6. Duração

Prova Escrita – 90 minutos.

Prova Prática – 90 minutos.