



REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Ano letivo 2023-2024

Ensino Secundário - 1ª e 2ª Fase

Disciplina de *Educação Física 311*

Informação

Prova de Equivalência à Frequência

(Despacho Normativo n.º 4/2024, de 21 de fevereiro)

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 4/2024, 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 2023/2024. A prova tem como referência às Aprendizagens Essenciais de Educação Física do Ensino Secundário e o livro adotado pelo AECCB para este grau de ensino – 3-2-1- Educação Física 10.º, 11.º e 12.º anos da Porto 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 III grupos de itens relacionados com o domínio de conhecimentos, o domínio da aptidão física e o domínio das atividades físicas:

Conhecimentos:

- Algoritmo do Suporte Básico de Vida: saber realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-lo como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.

30 pontos

- Lesões desportivas: conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização da atividade física em segurança.

30 pontos

- Carga de treino e processos adaptativos: conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, dosado a intensidade e duração do esforço, respeitando os princípios básicos do treino.

30 pontos

- Violência no Desporto vs, Espírito Desportivo: Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação das Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros.

30 pontos

Aptidão Física e Saúde	
- Desenvolvimento das Capacidades Motora.	
- Aptidão física relacionada com a saúde.	
- Aptidão neuromuscular: força muscular, resistência, velocidade, agilidade e flexibilidade.	30 pontos
Atividades Físicas Desportivas	
- Análise e interpretação das técnicas e dos regulamentos das modalidades de Basquetebol, Badminton e Atletismo.	50 pontos
TOTAL:	200 Pontos
PROVA PRÁTICA	
Atletismo	50 pontos
- 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.	
Bateria de Testes Fitescola	50 pontos
- Atingir os resultados estabelecidos a nível nacional da força média, força superior e teste do Vai vem	
Basquetebol e Badminton	100 pontos
- Proporcionar ao aluno a possibilidade de demonstrar através de várias ações técnico-táticas, individualmente, em situação analítica.	
TOTAL:	200 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:

* 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 - força média, superior e Vai vem .

* Realiza exercícios técnico-táticos específicos do Basquetebol e Badminton.

4. Critérios de classificação

PROVA ESCRITA

Na correção da 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. 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.

APTIDÃO FÍSICA

- Nos testes de Aptidão Física, o aluno 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 o uso de lápis, borracha ou corretor na folha de resposta.

PROVA PRÁTICA: Equipamento desportivo adequado + garrafa de água.

6. Duração

PROVA ESCRITA: 90 minutos.

PROVA PRÁTICA: 90 minutos.