

INFORMAÇÃO-PROVA DE EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA – 311/2020

1ª/2ª FASES

12º ANO DE ESCOLARIDADE

(D.L. n.º139/2012 de 5 de Julho e D.L.n.º55/2018, de 6 de Julho)

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física.

A **componente escrita** permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada, relativamente ao conhecimento, à compreensão e à capacidade de relacionamento dos temas da área dos Conhecimentos, nomeadamente:

Tema - Universo das atividades físicas desportivas como aspeto da cultura

- Desporto como componente da cultura;
- O desporto moderno;
- Desporto e Educação Física – o seu valor formativo;
- Fatores limitativos da prática das atividades físicas desportivas e saúde das populações;
- Desporto como fenómeno social de grande importância;
- As perversões do desporto;

Tema - Processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física

- Aptidão física e saúde;
- Carga de treino e seus efeitos.
- Avaliação da aptidão física.
- Fatores de saúde e riscos associados à prática de atividades físicas desportivas.
- Estilos de vida saudáveis versus atitudes e comportamentos dos jovens e adultos.
- Orientações metodológicas do treino das capacidades motoras relacionadas com a saúde.
- Importância da atividade física como fator de saúde ao longo do tempo.

A **componente prática** permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, relativamente às áreas das Atividades Físicas Desportivas e da Aptidão Física, nomeadamente as capacidades que a seguir se enunciam:

- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos e demonstrar conhecimento sobre o objetivo do jogo e suas principais regras.
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas dos jogos de raquetas e demonstrar conhecimento sobre o objetivo do jogo e suas principais regras.
- Realizar, no Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências técnicas elementares.
- Compor e realizar, na Ginástica, as destrezas gímnicas elementares do solo e dos outros aparelhos

- Compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais ou em grupo (duração máxima: 2 minutos).
- Aptidão aeróbia e aptidão muscular.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova é constituída por uma componente escrita e por uma componente prática com pesos relativos de 30 e 70 por cento respetivamente.

Componente escrita:

Os itens podem envolver a mobilização de conteúdos relativos a mais do que um dos temas do programa.

A componente escrita é cotada para 200 pontos.

A valorização dos temas apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos temas

| Temas | Cotação (em pontos) |
|--|---------------------|
| Universo das atividades físicas desportivas como aspeto da cultura | 100 |
| Processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física | 100 |

Componente prática:

A prova apresenta itens de execução prática através de exercícios critério, situações de jogo, sequências gímnicas, coreografias, saltos, lançamentos, corridas e testes de aptidão física incluídos no programa FITescola.

Verificando-se a impossibilidade da execução prática de algum dos itens, por falta de recursos materiais ou humanos não imputáveis ao examinando, será exigida a resolução teórica da situação em concreto.

A prova possibilita a seleção de matérias de acordo com o apresentado no Quadro 2.

A componente prática é cotada para 200 pontos.

A valorização das matérias apresenta-se no Quadro 2.

Quadro 2 – Valorização das matérias

| Matérias | Cotação (em pontos) | |
|--|---------------------|---------------|
| Jogos desportivos coletivos (selecionar 2 matérias) | Futebol | 50 (25+25) |
| | Voleibol | |
| | Basquetebol | |
| | Andebol | |
| Desportos individuais (selecionar entre Ginástica e Atletismo) | Badmínton | 50 (25+25) |
| | Ginástica | |
| | Atletismo | |
| Atividades rítmicas expressivas (coreografia de dança – máximo 2 minutos, dança tradicional ou social) | 25 | |

| | |
|--|----|
| Matéria alternativa (selecionar uma matéria dos jogos desportivos coletivos ou dos desportos individuais ainda não avaliada) | 25 |
| Aptidão física | 50 |

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Componente escrita:

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.

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

Itens de seleção

Nos itens verdadeiro/falso, seleção ou 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.

Itens de construção

Nos itens de resposta restrita e de resposta extensa, os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível corresponde uma dada pontuação.

Nos itens de resposta extensa a classificação tem em conta a clareza, a organização dos conteúdos e a utilização de terminologia científica adequada.

Componente prática:

A classificação a atribuir em cada matéria resulta da aplicação dos critérios de êxito definidos para cada situação prática.

Na classificação a atribuir são considerados:

- A oportunidade e/ou a correção das ações técnicas e/ou técnico-táticas;
- A coordenação, o equilíbrio, o ritmo e a precisão dos elementos gímnicos;
- A coordenação e a fluidez dos elementos coreográficos.
- A correção na execução dos testes e desempenho dentro da zona saudável.

MATERIAL E DURAÇÃO

Componente escrita:

Noventa minutos.

Caneta esferográfica de tinta preta ou azul.

Folha de teste.

Componente prática:

Noventa minutos.

Equipamento adequado para a prática de atividade física (fato de treino, calções, camisola, t-shirt, ténis).