



INFORMAÇÃO- PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

2023

Prova311

12.º Ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* e as *Aprendizagens Essenciais* de Educação Física, para o Ensino Secundário e é composta por uma componente escrita e uma componente prática.

A **componente escrita** permite avaliar as aprendizagens desenvolvidas no domínio/área dos Conhecimentos, relacionadas com os seguintes temas:

A – Processos de manutenção e/ou elevação da aptidão física na perspetiva da saúde e do bem-estar

- Fatores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas: caracterização e prevenção de lesões; instalações desportivas e equipamentos – realidade local, tipos de instalações;
- Orientações metodológicas do treino das capacidades motoras relacionadas com a saúde;
- Relação entre dosificação da intensidade e da duração do esforço, na promoção da saúde;
- Princípios do treino: continuidade, progressão; reversibilidade;

B – Dimensão cultural dos desportos e da atividade física

- Desporto e Educação Física: o seu valor formativo;
- As perversões do desporto: especialização precoce; violência no desporto; corrupção no desporto; dopagem.

A **componente prática** permite avaliar as aprendizagens desenvolvidas nos domínios/áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física, nomeadamente:

- Nos Jogos Desportivos Coletivos, realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo;
- Na Ginástica, compor e realizar, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação;
- No Atletismo, realizar corridas, saltos ou lançamentos, cumprindo corretamente as exigências técnicas elementares;

- No Ténis, realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares;
- Na Orientação, realizar um percurso elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação do ambiente;
- No domínio/área da Aptidão Física, evidenciar aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.

Caracterização da prova

A prova é constituída por uma componente escrita e por uma componente prática.

Componente escrita

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

As respostas aos itens podem requerer a mobilização articulada de conhecimentos relativos a mais do que um dos temas do programa.

Componente prática

Este tipo de prova é constituída por tarefas que requerem um desempenho prático em situações de organização individual ou em grupo, sendo apresentada através situações de exercício critério, jogo reduzido, sequências gímnicas, provas atléticas e testes de avaliação da aptidão física por referência ao programa do FITescola®.

Material

Para a realização da componente escrita da prova os alunos devem trazer caneta ou esferográfica indelével de tinta azul ou preta.

Para a realização da componente prática da prova os alunos devem trazer material desportivo adequado para a prática de atividade física (calções ou fato de treino e t-shirt, ténis e sapatilhas). Não é permitida a realização da componente prática da prova sem o vestuário e o calçado adequados. Para assegurar as condições de segurança, não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, brincos, relógio, etc.).

Duração

As componentes escrita e prática da prova têm uma duração de 90 minutos cada.

Critérios gerais de classificação

A prova é constituída por uma componente escrita e por uma componente prática com ponderações relativas de 30 e 70 por cento, respetivamente, sendo ambas as componentes cotadas de 0 a 200 pontos e a classificação expressa na escala de 0 a 20 valores, arredondada às unidades.

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

As respostas aos itens de seleção são classificadas de forma dicotómica, isto é, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. Todas as outras respostas são classificação com zero pontos.

Itens de Construção

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.

Nos itens de resposta restrita, os critérios de classificação estão organizados por níveis de desempenho. A cada nível corresponde uma pontuação concreta.

O Quadro 1 apresenta a valorização dos temas a avaliar na componente escrita da prova.

Quadro 1 – Valorização dos temas a avaliar correspondente ao domínio/área dos Conhecimentos.

Temas	Cotação (em pontos)
Processos de manutenção e/ou elevação da aptidão física na perspetiva da saúde e do bem-estar	100
Dimensão cultural dos desportos e da atividade física	100

Componente prática

A classificação da componente prática da prova é expressa na escala de 0 a 200 pontos.

As tarefas são classificadas através de símbolos que correspondem a níveis diferenciados de desempenho. A cada símbolo corresponde uma pontuação.

Os critérios estão organizados por descritores de desempenho, aos quais correspondem determinados símbolos, tendo como referência o cumprimento dos níveis de especificação das matérias conforme as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e a demonstração de aptidão cardiorespiratória e aptidão muscular enquadradas na zona saudável de aptidão física, para a sua idade e sexo, de acordo com o programa FITescola®. A pontuação de cada tarefa é apresentada no Quadro 2.

Quadro 2 – Pontuação das tarefas correspondentes aos domínios/áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física.

Áreas / Subáreas	Matérias	Cotação (em pontos)		
		Níveis	NI	I
Jogos Desportivos Coletivos (selecionar duas matérias)	Andebol	0	25 (12,5 + 12,5)	50 (25 + 25)
	Basquetebol			
	Futebol			
	Voleibol			
Ginástica	Ginástica de Solo	0	12,5	25
Atletismo (selecionar uma modalidade)	Corrida de Estafetas	0	12,5	25
	Corrida de Barreiras			
	Lançamento do Peso			
	Salto em Comprimento			
Raquetas	Ténis	0	12,5	25
Atividades de Exploração da Natureza	Orientação	0	12,5	25
Aptidão Física	Subárea	Teste	Fora da Zona Saudável de Aptidão Física	Dentro da Zona Saudável de Aptidão Física
	Aptidão Aeróbia	Vaivém	0	25
	Aptidão Neuromuscular (selecionar dois testes desta subárea)	Abdominais	0	25 (12,5 + 12,5)
		Flexões de Braços		
		Impulsão Horizontal		
		Senta e Alcança		
		Flexibilidade de Ombros		

Legenda: NI – Não Atinge o Nível Introdução; I – Nível Introdução; E – Nível Elementar