

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA

2023

PROVA CÓDIGO 311 12º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

O presente documento divulga informação relativa à prova, a realizar em 2023, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova (caraterísticas e estrutura)
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

1. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos, capacidades e habilidades lecionadas nos respetivos blocos temáticos enunciadas no programa da disciplina de Educação Física.

Conteúdos e Objetivos

| Prova Teórica | |
|---|---|
| Conteúdos | Objetivos |
| I - Aptidão Física - Resistência - Força - Flexibilidade - Velocidade | Identificar e compreender a importância do desenvolvimento das capacidades motoras e da composição corporal; Compreender os princípios que orientam o desenvolvimento das capacidades motoras e a promoção da saúde; |
| II - Ética Desportiva | Analisar criticamente aspetos gerais da ética desportiva na participação nas Atividades Desportivas. |
| III - Modalidades Desportivas Coletivas: - Andebol - Basquetebol - Futebol - Voleibol | Conhecer e valorizar a prática das modalidades como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhecer as regras fundamentais de cada modalidade; Identificar e compreender as componentes críticas das ações técnico-táticas das diferentes modalidades. |
| IV - Modalidades Desportivas Individuais: - Ginástica: - Ginástica de solo - Ginástica de aparelhos - Ginástica acrobática | Conhecer e valorizar a prática da Ginástica como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Identificar e compreender os diferentes elementos gímnicos; Conhecer os diversos aparelhos, as suas funções e o modo de execução das técnicas e as ajudas adequadas a cada tipo de |

| | |
|---|---|
| - Atletismo: - Corridas - Saltos - Lançamentos | exercício, compreendendo as regras de segurança nas disciplinas da ginástica. Conhecer e valorizar a prática do Atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhecer e identificar as diferentes provas de Atletismo e as suas principais regras. |
| Prova Prática | |
| I - Modalidades Desportivas Coletivas: - Basquetebol | Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situação de jogo as seguintes ações: a) Passe; b) Receção; c) Drible; d) Lançamento; e) Finta; f) Marcação e desmarcação; g) Posicionamento e enquadramento defensivo. |
| - Voleibol | Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situação de jogo as seguintes ações: a) Receção e Passe; b) Serviço; c) Remate; d) Bloco; e) Posicionamento e deslocamento defensivo; f) Proteção |
| II - Modalidades Desportivas Individuais: - Ginástica: - <i>Ginástica de solo</i> - <i>Ginástica de aparelhos</i> | Realizar um esquema de solo com os seguintes elementos obrigatórios: a) Rolamento à frente; b) Rolamento à retaguarda; c) Rolamento à frente saltado; d) Rolamento à retaguarda com pernas afastadas; e) Apoio facial invertido; f) Roda; g) Elemento de flexibilidade; h) Elemento de equilíbrio. Realizar no Minitrampolim o Salto de Carpa com MI Afastados. |
| - Atletismo: - <i>Corridas</i> - <i>Saltos</i> - <i>Lançamentos</i> | Realizar uma corrida de velocidade com partida de blocos. Realizar o lançamento do peso de costas com deslize aplicando o regulamento específico. Realizar um salto em altura com técnica de Fosbury Flop. |

2. Caracterização da prova

A prova de equivalência à frequência tem uma versão e é composta por uma prova teórica e uma prova prática referente aos respetivos blocos temáticos abordados com a seguinte cotação:

| Prova Teórica | |
|---|---------------------------|
| Estrutura | Cotações |
| Grupo I – 30 pontos | |
| Item 1 3 questões de resposta aberta | 10 pontos cada |
| Grupo II – 10 pontos | |
| Item 2 1 questão de resposta aberta | 10 pontos |
| Grupo III - 80 pontos | |
| Item 3 25 afirmações de escolha Verdadeiro ou Falso | 25 pontos (1 ponto cada) |
| Item 4 8 questões de resposta aberta | 40 pontos (5 pontos cada) |
| Item 5 5 questões de resposta de escolha múltipla | 15 pontos (3 pontos cada) |
| Grupo IV - 80 pontos | |
| Item 6 6 questões de resposta de escolha múltipla | 18 pontos (3 pontos cada) |
| Item 7 7 questões de preenchimento de espaços | 14 pontos (2 pontos cada) |
| Item 8 2 questões de resposta aberta | 8 pontos (4 pontos cada) |



| | |
|---|---|
| Item 9 6 questões de resposta de escolha múltipla | 18 pontos (3 pontos cada) |
| Item 10 7 questões de preenchimento de espaços | 14 pontos (2 pontos cada) |
| Item 11 2 questões de resposta aberta | 8 pontos (4 pontos cada) |
| Prova Prática | |
| I – Desportos Coletivos 2 Modalidades: 4 tarefas motoras | 100 pontos 25 pontos cada |
| II – Desportos Individuais 2 Modalidades: 5 tarefas motoras | 100 pontos 20 pontos cada |

Algumas questões podem envolver a mobilização de aprendizagens relativas a mais do que um tema do programa.

3. Critérios gerais de classificação

A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

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

O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos.

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios de correção a seguir indicados:



| Prova Teórica | |
|----------------------|--|
| Estrutura | CrITÉrios de Correção |
| Grupo I | |
| Item 1 | <ul style="list-style-type: none">- Conteúdo correto e adequado (50%);- Organização coerente das ideias (25%);- Capacidade de síntese (25%). |
| Grupo II | |
| Item 2 | <ul style="list-style-type: none">- Conteúdo correto e adequado (50%);- Organização coerente das ideias (25%);- Capacidade de síntese (25%). |
| Grupo III | |
| Item 3 | <ul style="list-style-type: none">- Conteúdo correto e adequado (100%); |
| Item 4 | <ul style="list-style-type: none">- Conteúdo correto e adequado (50%);- Organização coerente das ideias (25%);- Capacidade de síntese (25%). |
| Item 5 | <ul style="list-style-type: none">- Conteúdo correto e adequado (100%); |
| | |

| Grupo IV | |
|-----------------------------------|--|
| Item 6 | - Conteúdo correto e adequado (100%); |
| Item 7 | - Conteúdo correto e adequado (100%); |
| Item 8 | - Conteúdo correto e adequado (50%); - Organização coerente das ideias (25%); - Capacidade de síntese (25%). |
| Item 9 | - Conteúdo correto e adequado (100%); |
| Item 10 | - Conteúdo correto e adequado (100%); |
| Item 11 | - Conteúdo correto e adequado (50%); - Organização coerente das ideias (25%); - Capacidade de síntese (25%). |
| Prova Prática | |
| I – Desportos Coletivos | - Execução correta e adequada das ações motoras - 50%. - Aplicação coerente dos regulamentos - 25%. - Criatividade e capacidade crítica - 25%. |
| II – Desportos Individuais | - Execução correta e adequada das ações motoras - 50%. - Aplicação coerente dos regulamentos - 25%. - Criatividade e capacidade crítica - 25%. |

A **prova escrita** tem uma ponderação de **30%** da classificação final e a **prova prática** uma ponderação de **70%**. A **classificação final** da prova de equivalência à frequência será obtida pelo **somatório dos 30% da prova escrita + 70% da prova prática**.



4. Material

PROVA TEÓRICA

Para a realização da prova teórica, o examinando necessita de esferográfica de cor azul ou preta.

PROVA PRÁTICA

Para a realização da prova prática será necessário o recurso a equipamento desportivo pessoal adequado à modalidade.

5. Duração

A prova (PT + PP) tem a duração de 180 minutos, respetivamente 90 minutos para a prova teórica/escrita + 90 minutos para a prova prática.