



### **- Introdução**

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física do ensino secundário, a realizar em 2020 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos curriculares aprovados pelo Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de Julho.

Devem ainda ser tidos em consideração o Despacho n.º 15971/2012, de 14 de dezembro, o Despacho Normativo n.º 3-A/2020, de 5 de março, e ainda o Decreto-Lei n.º 14-G/2020, de 13 de abril.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova, conforme o artigo 11º do Despacho Normativo n.º 3-A/2020 de 5 de março:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento deve ser afixado em lugar público no estabelecimento de ensino onde ocorre a Prova de Equivalência à Frequência.

### **Objeto de avaliação**

A prova a que esta informação se refere incide sobre as finalidades que integram a disciplina de Educação Física, explicitados pelos objetivos gerais e específicos das diversas áreas e matérias, de acordo com o quadro de extensão da educação física, o quadro de composição curricular, bem como dos níveis de especificação (introdução, elementar e avançado) indicados no próprio Programa Nacional de Educação Física para o ensino secundário em vigor (homologado em 2001).

## Caracterização da prova

A prova é constituída por duas partes: uma prova escrita e uma prova prática.

### PROVA ESCRITA

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

QUADRO 1 – Temas / Tópicos / Cotações

TEMAS	TÓPICOS	COTAÇÕES
<b>I - PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA</b>	<i>1. Aptidão Física e Saúde; 2. Fatores associados a um estilo de vida saudável; 3. Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras; 4. Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas; 5. Processos de controlo do esforço.</i>	<b>50 Pontos</b>
<b>II - CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<i>1. A dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos; 2. Características das Atividades Físicas (desportivas e não desportivas); 3. Diversidade e variedade das atividades físicas, objetivos e contextos em que se realizam; 4. Distinção entre Desporto e Educação Física (valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente); 5. Fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde (o sedentarismo, a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização); 6. Fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, no universo das atividades físicas desportivas.</i>	<b>60 Pontos</b>
<b>III DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</b>	<i>1. Capacidades condicionais e coordenativas gerais e específicas; 2. Testes de Aptidão Física (FITESCOLA).</i>	<b>20 Pontos</b>
<b>IV – QUADRO DE EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA</b>	<i>Características de execução motora em termos técnicos, táticos e regulamentares nas matérias de: <u>Desportos Individuais</u>, <u>Jogos Desportivos Coletivos</u>, <u>Danças</u>, <u>Jogos Tradicionais e Populares</u> e <u>Atividades de Exploração da Natureza</u>.</i>	<b>70 Pontos</b>
<b>TOTAL</b>		<b>200 PONTOS</b>

### CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

Todos os itens que constituem a prova escrita são de escolha múltipla.

A cotação de cada item vale 10 pontos.

A cotação total do item é atribuída à resposta que apresenta de forma inequívoca, a única opção correta. São classificadas com ( 0 ) zero pontos as respostas em que seja assinalada :

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção;
- não há lugar a classificações intermédias.

**Percentagem a atribuir à componente escrita – 30 %**

## Material

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. Não é permitido o uso de lápis ou corretor.

## Duração

A prova escrita tem a duração de 90 minutos.

## PROVA PRÁTICA

A prova prática concretiza-se na realização de exercícios-critério com correção e oportunidade nas diversas matérias de ensino que integram o Programa Nacional de Educação Física em vigor.

MATÉRIAS DE ENSINO	ESTRUTURA	COTAÇÕES
<b>1. Avaliação da Aptidão Física (FITESCOLA):</b> Aptidão Aeróbia, Força, Flexibilidade, Velocidade, Destreza Geral.	<b>GRUPO 1</b> <b>(3 exercícios</b> <b>- critério)</b>	<b>45 pontos</b>
<b>2. Atividades Físicas Desportivas – Desportos Individuais:</b> Atletismo (Corridas, Saltos e Lançamentos), Ginástica Desportiva (Solo e Aparelhos), Desportos de Raquete, Patinagem, Desportos de Combate e Natação.	<b>GRUPO 2</b> <b>(4 exercícios</b> <b>- critério)</b>	<b>80 pontos</b>
<b>3. Atividades Físicas Desportivas – Desportos Coletivos :</b> Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Corfebol, Râguebi.	<b>GRUPO 3</b> <b>(3 exercícios</b> <b>- critério)</b>	<b>60 pontos</b>
<b>4. Atividades Rítmicas Expressivas – Danças:</b> Dança Moderna, Danças Tradicionais Portuguesas, Danças Sociais e Dança Aeróbica.	<b>GRUPO 4</b> <b>(1 exercício</b> <b>- critério)</b>	<b>15 pontos</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>200 PONTOS</b>

## CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

➤ De acordo com o protocolo definido na Bateria de Testes do FITESCOLA atinge os valores estabelecidos na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF). **(3 itens x 15 pontos = 45 pontos)**

Realiza com oportunidade, correção as ações motoras inerentes aos Níveis Introdução, Elementar e Avançado inerentes a cada matéria das Atividades Físicas Desportivas Individuais de acordo com as especificações do Programa Nacional de Educação Física (*PNEF*):

- Cumpre corretamente as exigências técnicas e de regulamento de uma das especialidades do Atletismo;
- Executa uma destreza gímnica, aplicando os critérios de correção técnica e de expressividade;
- Utiliza adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança;       Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com

as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas (“Crol”, “Costas”, “Bruços” ou “Mariposa”). **(4 itens x 20 pontos = 80 pontos)**

➤ Realiza com oportunidade, correção e eficácia as ações técnico-táticas inerentes aos Níveis Introdução, Elementar e Avançado inerentes a cada matéria dos Jogos Desportivos Coletivos de acordo com as especificações do Programa Nacional de Educação Física (PNEF), isoladamente e/ou em circuito na forma de exercício-critério. **(3 itens x 20 pontos = 60 pontos)**

➤ Realiza uma sequência de 4 elementos técnicos/”passos” de uma Dança Social (“Rumba Quadrada”, “Chá-Chá-Chá”, “Foxtrot” ou “Jive/Rock”) em coreografia individual/par, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. **(1 item x 15 pontos = 15 pontos)**

***Percentagem a atribuir à componente Prática – 70 %***

### **Material**

Equipamento desportivo individual (T Shirt, calções ou fato de treino, meias, ténis, toalha, chinelos, artigos de higiene pessoal e equipamento específico de piscina: calções justos ou fato de banho, touca, óculos e chinelos).

O material desportivo a utilizar nas diversas provas será fornecido pela escola.

### **Duração**

A prova prática tem a duração de 90 minutos.

**Nota: O/A aluno/a deve efetuar previamente exercícios de mobilização articular e de ativação geral das funções cardio-respiratória, bem como exercícios de relaxamento e alongamento muscular no final da prova.**