

**Informação – Prova de equivalência à frequência de  
Educação Física**

**2021**

**Prova 311 | 2021**

**Prova escrita e prova prática**

**Ensino secundário – 12º ano  
(Despacho Normativo n.º 10 – A/2021, de 22 de março de 2021)**

### **1. Introdução**

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 12º ano do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2021.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida, do Programa e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do Ensino Secundário.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

### **2. Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Programa e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do Ensino Secundário permitindo avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e numa prova prática de duração limitada.

### **3. 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>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aptidão Física e Saúde;</li><li>2. Fatores associados a um estilo de vida saudável;</li><li>3. Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras;</li><li>4. Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas;</li><li>5. Processos de controlo do esforço.</li></ol>	<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>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. A dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos;</li><li>2. Características das Atividades Físicas (desportivas e não desportivas);</li><li>3. Diversidade e variedade das atividades físicas, objetivos e contextos em que se realizam;</li><li>4. Distinção entre Desporto e Educação Física (valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente);</li><li>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);</li><li>6. Fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, no universo das atividades físicas desportivas.</li></ol>	<b>60 Pontos</b>
<b>III - DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Capacidades condicionais e coordenativas gerais e específicas;</li><li>2. Testes de Aptidão Física (FITESCOLA).</li></ol>	<b>20 Pontos</b>
<b>IV - QUADRO DE EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA</b>	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> .	<b>70 Pontos</b>
<b>TOTAL</b>		<b>200 PONTOS</b>

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

## 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.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 2.

**QUADRO 2 – Matérias de Ensino / Estrutura / Cotações**

MATÉRIAS DE ENSINO	ESTRUTURA	COTAÇÕES
<b>1. Avaliação da Aptidão Física (FITESCOLA):</b> Aptidão Aeróbia, Força, Flexibilidade, Velocidade, Destreza Geral.	<b>GRUPO 1</b> (3 exercícios-critério)	<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 e Desportos de Combate.	<b>GRUPO 2</b> (4 exercícios-critério)	<b>80 pontos</b>

Prova de equivalência à frequência de Educação Física

<b>3. Atividades Físicas Desportivas – Desportos Coletivos:</b> Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Corfebol, Râguebi.	<b>GRUPO 3</b> (3 exercícios-critério)	<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> (1 exercício-critério)	<b>15 pontos</b>
<b>TOTAL</b>		<b>200 PONTOS</b>

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

#### 4. Critérios gerais de classificação

##### **PROVA ESCRITA:**

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.

##### **PROVA PRÁTICA:**

1. 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).

2. Realiza com oportunidade e correção, as ações motoras inerentes aos Níveis Introdução, Elementar e Avançado de cada matéria das Atividades Físicas Desportivas Individuais, de acordo com as especificações do Programa Nacional de Educação Física (PNEF) **(4 itens x 20 pontos = 80 pontos)**:

- 2.1. Cumpre corretamente as exigências técnicas e de regulamento de uma das especialidades do Atletismo;
- 2.2. Executa uma destreza gímnica, aplicando os critérios de correção técnica e de expressividade;
- 2.3. Utiliza adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança;
- 2.4. No Badminton, realiza com correção, em exercícios-critério, as técnicas de: a) clear, b) lob, c) drive, d) remate, e) amorti e f) serviço curto e comprido.

Prova de equivalência à frequência de Educação Física

3. Realiza com oportunidade, correção e eficácia as ações técnico-táticas inerentes aos Níveis Introdução, Elementar e Avançado de 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)**.

4. 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)**.

## **5. Material**

### **PROVA ESCRITA:**

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.

### **PROVA PRÁTICA:**

Equipamento desportivo individual (*T-Shirt*, calções ou fato de treino, meias e ténis).

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

## **6. Duração**

### **PROVA ESCRITA:**

A prova escrita tem a duração de 90 minutos.

### **PROVA PRÁTICA:**

A prova prática tem a duração de 90 minutos.

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