

Código 311

12.º Ano de Escolaridade

Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova de Equivalência à Frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2018, nomeadamente:

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

1. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no *Programa Nacional de Educação Física* do Ensino Secundário em vigor e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova com uma componente teórica e uma componente prática de duração limitada, nomeadamente:

Componente teórica

- Conhecimento, interpretação e aplicação de conceitos relacionados com a atividade física/contextos e saúde.

Componente prática

- Aquisição, compreensão e aplicação de competências técnicas, táticas e regulamentares.

2. Caracterização da prova

2.1. Componente escrita

A *componente* escrita é cotada para 200 pontos, com um peso de 30% na classificação final da prova.

A valorização dos domínios na prova apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1

Grupo	Competências	Nº de itens	Cotação
I Aptidão física e saúde	Definir o conceito de estilos de vida. Identificar fatores que influenciam um estilo de vida saudável: alimentação, substâncias que prejudicam a saúde (tabaco, drogas e álcool), infeções sexualmente transmissíveis e atividade física. Definir o conceito de aptidão física. Identificar as componentes da aptidão física relacionadas com a saúde. Identificar e definir os métodos de avaliação da composição corporal. Identificar e definir os indicadores da aptidão física. Definir o conceito de capacidade motora condicional e coordenativa. Identificar e definir as diferentes capacidades motoras condicionais. Identificar e definir as diferentes capacidades motoras coordenativas.	15 a 20	80 pontos
II Avaliação da	Conhecer e identificar o processo de avaliação da aptidão física, testes do <i>FITescola</i> . <u>Avaliação da Aptidão Aeróbia</u> : avaliar a aptidão aeróbia – Teste de Vaivém. <u>Avaliação da Aptidão Muscular</u> : avaliar a força de resistência dos músculos da região	5 a 10	40 pontos

aptidão física	abdominal – Teste de Abdominais; avaliar a força de resistência dos membros superiores – Teste de Flexões de Braços; avaliar a força explosiva dos membros inferiores – Teste de Impulsão Horizontal e avaliar a flexibilidade dos membros inferiores – Teste Senta e Alcança.		
III Treino desportivo	Definir o conceito de treino desportivo. Identificar e definir os objetivos, os conteúdos, os meios e métodos de treino. Identificar e compreender o conceito de carga/adaptação. Identificar e definir as componentes da carga. Conhecer e compreender os efeitos do treino físico na capacidade de prestação desportiva. Identificar e definir os princípios biológicos e pedagógicos do treino.	15 a 20	80 pontos

Em cada grupo, para além do domínio em foco, podem ser mobilizadas aprendizagens de outros domínios. A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item apresentam-se no Quadro 2.

Quadro 2 — Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens		Número de itens	Cotação (em pontos)
Itens de seleção	Escolha múltipla Associação	40 a 50	4 a 8
Itens de construção	Completamento	1 a 5	1 a 8

2.1.1. Critérios de classificação

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

Nos itens de seleção, qualquer resposta indicada de forma equívoca, por exemplo, fornecendo mais elementos do que o(s) pedido(s), é classificada com zero pontos.

Nos itens de construção, é atribuída a classificação de zero pontos a respostas que não correspondam ao solicitado.

2.1.2. Material

O examinando apenas pode usar na prova, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

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

Não é permitido o uso de corretor.

2.1.3. Duração

A *componente* escrita tem a duração de 90 minutos.

2.2. Componente prática

A componente prática é cotada para 200 pontos, com um peso de 70% na classificação final da prova.

A valorização dos domínios na prova apresenta-se no Quadro 3.

Quadro 3

Grupo	Competências	Cotação
I Jogos Desportivos Coletivos (andebol, basquetebol, futebol e voleibol). Opção de duas matérias.	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico e/ou táticas aplicando as regras de jogo da modalidade.	100 pontos
II Ginástica (acrobática, solo e aparelhos). Opção de uma matéria. A	<u>Ginástica acrobática</u> : realizar figuras de pares, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação dos elementos técnicos. <u>Ginástica de solo</u> : compor e realizar uma sequência individual, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação dos elementos técnicos.	50 pontos

ginástica acrobática fica sempre dependente de pelo menos dois examinandos.	<u>Aparelhos</u> : realizar com correção técnica, saltos no minitrampolim e plinto.	
<p style="text-align: center;">III</p> <p>Patinagem, Badminton e Dança.</p> <p>Opção de uma matéria.</p>	<p><u>Patinagem</u>: utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamento e paragens, com equilíbrio e segurança, em circuito individual.</p> <p><u>Badminton</u>: realizar com oportunidade e correção as ações técnico e/ou táticas do jogo de raquetas em participação individual ou par aplicando as regras de jogo.</p> <p><u>Dança</u>: compor e realizar uma sequência de elementos técnicos da Dança em coreografia individual ou em par, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p>	50 pontos

2.2.1. Critérios de classificação

Todas as competências apresentam critérios específicos de classificação organizados por níveis de desempenho.

2.2.2. Material

O examinando tem que usar equipamento adequado (sapatilhas, calções e/ou calças de treino e camisola).

2.2.3. Duração

A componente prática tem a duração de 90 minutos.