

**INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**  
**Educação Física****2024****Código da prova: 311****12º ANO DE ESCOLARIDADE****1. INTRODUÇÃO**

O presente documento visa divulgar as características da prova de exame de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar pelos alunos.

**2. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova de exame tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, centrando-se nos conteúdos processuais (competências práticas – 70%) – prova prática e declarativos (conhecimentos das regras e das componentes críticas – 30%) – prova escrita, relativos aos domínios das Atividades Físicas Desportivas abaixo enunciados.

**3. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA****3.1 PROVA ESCRITA (90 MINUTOS) – 200 PONTOS**  
**CONHECIMENTOS (30%)****GRUPO I:****A - Processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física - Saúde e Aptidão Física:**

- Relacionar a atividade física e saúde identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável;
- Conhecer e interpretar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras;
- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associado à prática das atividades físicas desportivas.

**B - Interpretação dos Fenómenos Sociais e Culturais das AFD (Atividades Físicas e Desportivas):**

- Compreender e identificar a dimensão cultural da atividade física na atualidade;
- Identificar fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das atividades físicas, da aptidão física e da saúde das populações.

**Grupo II: Regulamentação das AFD: regulamentos, ética e arbitragem.**

- Distinguir e relacionar ética e regulamento;
- Conhecer a organização dos regulamentos das AFD;
- Relacionar a função e o papel do árbitro.

**GRUPO III: Atividades Físicas Desportivas**

- Conhecer os mecanismos técnicos e táticos básicos de diferentes modalidades desportivas:
  - Atletismo: Saltos e Corridas;
  - Desportos coletivos: Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol;
  - Desportos de raquetas: Ténis ou Badminton;

## CARACTERIZAÇÃO DA PROVA ESCRITA

A prova apresenta três grupos, no grupo I avalia-se as competências ao nível dos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física - Saúde e Aptidão Física e ao nível da interpretação dos fenómenos sociais e culturais das AFD (Atividades Físicas e Desportivas). Este grupo inclui conteúdos como a aptidão física / saúde, os processos de controlo do esforço, as capacidades motoras, os cuidados a ter na prática das AFD, os princípios fundamentais do treino, o conceito de Desporto. No grupo II avalia-se as competências referente à regulamentação das AFD: regulamentos, ética e arbitragem. No grupo III avaliam-se as competências relativas às atividades físicas desportivas – suas ações técnicas e táticas.

No quadro 1 apresenta-se a estrutura da prova.

Grupos	Competências	Cotação (em pontos)
I	A - Processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física - Saúde e Aptidão Física e B - Interpretação dos Fenómenos Sociais e Culturais das AFD (Atividades Físicas e Desportivas)	80
II	REGULAMENTAÇÃO das AFD: regulamentos, ética e arbitragem.	40
III	Atividades Físicas Desportivas	80

**Quadro 1** – Valorização das competências na prova

A prova pode incluir os tipos de itens assinalados no quadro 2.

Tipologia de Itens		Nº de itens	Cotação por item (em pontos)
Itens de seleção	Escolha múltipla	8	10
Itens de construção	Resposta extensa	5	20 ou 15
	Resposta restrita	3	10

**Quadro 2** – Tipologia, número de itens e respetiva cotação

## CARACTERIZAÇÃO DA PROVA PRÁTICA

A prova apresenta três grupos, no grupo I avalia-se as competências nas modalidades individuais. Este grupo inclui a modalidade de Atletismo. No grupo II avalia-se as competências em duas modalidades coletivas (basquetebol, andebol, futebol, voleibol). No grupo III avaliam-se as competências ao nível do Badminton ou Ténis.

No quadro 1 apresenta-se a estrutura da prova.

Grupo	Competências	Cotação (em pontos)
I	Modalidades Individuais: Atletismo	40
II	Modalidades coletivas (duas modalidades)	120
III	Matérias alternativas Badminton ou Ténis	40

**Quadro 1** – Valorização das competências na prova

## 3.2 PROVA PRÁTICA (90 MINUTOS) – 200 PONTOS

### COMPETÊNCIAS PRÁTICAS (70%)

#### Modalidades Individuais:

##### Atletismo

- Aplicar os regulamentos específicos de uma das disciplinas de corridas e uma dos saltos: Corridas - Velocidade (60mts), Resistência (1000mts), Estafetas, Barreiras; Saltos – Comprimento

#### Modalidades Coletivas:

- Adequar a sua atuação ao objetivo do jogo, à sua função e ao modo de execução das principais ações tático-técnicas (em duas modalidades da sua preferência). No Basquetebol executar: drible de progressão e proteção, passe de peito e picado e recepção da bola, lançamento na passada e lançamento em suspensão. No Andebol executar: drible proteção e progressão, passe de ombro/picado e recepção, remate em apoio/suspensão. No Voleibol executar: serviço por cima e por baixo, passe por cima, manchete, remate em suspensão. No Futebol executar: condução de bola, domínio de bola e recepção de bola, finalização.

Nota: em caso de mais um candidato realizar-se-á situação de jogo 1X1.

#### Matérias Alternativas:

- Aplicar os regulamentos específicos das modalidades Badminton ou Ténis.

## 4. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

### 4.1 PROVA TEÓRICA

A classificação a atribuir a cada resposta depende da aplicação dos seguintes critérios:

- Aplicação correta da terminologia específica da disciplina.
- Domínio de conceitos básicos.
- Capacidade de síntese.
- Objetividade nas respostas.
- Sequência lógica no encadeamento de ideias.
- Demonstração de competências na análise e interpretação dos temas propostos.
- Nos itens de seleção – escolha múltipla- são classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada uma opção incorreta ou mais do que uma opção.

## 4.2 PROVA PRÁTICA

Os critérios de classificação encontram-se descritos nos quadros 1, 2 e 3.

<b>GRUPO I – Modalidades Individuais - Atletismo</b>		
<b>NÍVEIS DE DESEMPENHO</b>	<b>DESCRIPTORIOS DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>
<b>4</b>	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo entre 5.00 e 6.05, na corrida de resistência realiza um tempo entre 2min40s e 3min14s, no salto em comprimento realiza um salto entre 5m24cm e 6m20cm)	<b>40 pontos</b>
<b>3</b>	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo entre 6.06 e 6.19, na corrida de resistência realiza um tempo entre 3min14s e 3min40s, no salto em comprimento realiza um salto entre 4m94cm e 5m24cm.)	<b>30 pontos</b>
<b>2</b>	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo entre 6.20 e 6.40s, na corrida de resistência realiza um tempo entre 3min41s e 3min50s, no salto em comprimento realiza um salto entre 4m30cm e 4m93cm.)	<b>20 pontos</b>
<b>1</b>	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo superior a 6.41, na corrida de resistência realiza um tempo superior a 3min e 51s, no salto em comprimento realiza um salto inferior a 4m29cm.)	<b>10 pontos</b>

**Quadro 1 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico do Atletismo**

<b>GRUPO II – Modalidades coletivas</b>		
<b>NÍVEIS DE DESEMPENHO</b>	<b>DESCRIPTORIOS DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>
<b>4</b>	O aluno realiza, nas duas modalidades selecionadas, com oportunidade e correção as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição ocupada em cada fase do jogo e aplicando as regras.	<b>40 pontos</b>
<b>3</b>	O aluno realiza, nas duas modalidades selecionadas, com oportunidade as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição ocupada em cada fase do jogo e aplicando as regras.	<b>30 pontos</b>
<b>2</b>	O aluno realiza, nas duas modalidades selecionadas, com oportunidade as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo.	<b>20 pontos</b>
<b>1</b>	O aluno realiza, numa modalidade, com oportunidade as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição ocupada em cada fase do jogo e aplicando as regras.	<b>10 pontos</b>

**Quadro 2 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico das Modalidades Coletivas**

<b>GRUPO III – Matérias Alternativas – Desportos de Raquetas</b>		
<b>NÍVEIS DE DESEMPENHO</b>	<b>DESCRITORES DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>
<b>4</b>	O aluno realiza com oportunidade e correção as ações tático -técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.	<b>40 pontos</b>
<b>3</b>	O aluno realiza com oportunidade e correção as ações tático -técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações individuais e aplicando as regras.	<b>30 pontos</b>
<b>2</b>	O aluno realiza com oportunidade e correção as ações tático -técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações individuais não aplicando as regras.	<b>20 pontos</b>
<b>1</b>	O aluno realiza com oportunidade as ações tático -técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações individuais não aplicando as regras.	<b>10 pontos</b>

**Quadro 3 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico das Matérias Alternativas**

## **5. MATERIAL**

O examinando, na prova escrita, apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. As respostas são efetuadas em folha própria fornecida pelo estabelecimento de ensino. Não é permitido o uso de corretor

Na prova prática, o examinando deve trazer o material necessário para a realização da prova, nomeadamente:

- Fato de treino ou calções/calças e t-shirt;
- Sapatilhas;
- Toalha;
- Chinelos;
- Elástico para prender o cabelo, no caso de candidatos com cabelo comprido;
- Proibido usar brincos, colares, pulseiras, relógios.

## **6. LOCAL DE REALIZAÇÃO**

As provas serão realizadas nas instalações da Escola Secundária de Penafiel.

## **7. DURAÇÃO DA PROVA**

A componente escrita terá a duração de 90 minutos.

A componente prática terá a duração de 90 minutos.