

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA (311)**

---

**Ensino Secundário**

---

## **Introdução**

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023. O documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização e estrutura da prova;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração;

## **Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 12.º ano, que integram 3 grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da mesma: Atividades físicas (matérias); Aptidão física e Conhecimentos.

### **Competências específicas da Prova Escrita**

O aluno conhece, interpreta e relaciona os conceitos subjacentes aos seguintes temas:

- Ações técnico-táticas elementares das diversas matérias;
- Fatores de saúde e risco associados à prática das Atividades Físicas;
- Domínio das regras fundamentais.

### **Competências específicas da Prova Prática**

- Processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.

- Análise e interpretação da realização das AF selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e regras.

Os conteúdos programáticos, e indicados no quadro seguinte, serão passíveis de serem abordados na prova prática.

**Quadro 1 – Conteúdos programáticos**

Aptidão Física	Ginástica	Badminton	Jogos Desportivos Coletivos	Atividades Rítmicas Expressivas - Dança	Atletismo
-Teste de força média (abdominais) -Teste de aptidão aeróbica (vai e vêm) -Teste de flexibilidade de membros inferiores (senta e alcança)	Ginástica de solo (sequência gímnica) e de aparelhos (saltos no plinto c\ 5 caixas)	- Situação de jogo 1x1	- Futebol - Voleibol	- Realiza os passos base da dança Folclore do Saraquitê ou realiza uma Coreografia Livre (com mínimo de 32 tempos).	- Corrida de velocidade - Triplo Salto

**Notas Importantes:**

1. **O aluno deve fazer-se acompanhar por um colega para realizar as tarefas que necessitem de um par, nomeadamente badminton e dança.**
2. **No caso de o aluno optar por realizar uma coreografia livre deve providenciar a música numa pen ou no telemóvel.**

## Caracterização da prova

### Tipo de prova: Teórico-Prática

A prova escrita é constituída por 4 grupos e por 4 tipos de perguntas:

Grupo I - engloba 10 perguntas de resposta direta;

Grupo II - engloba 10 perguntas de Verdadeiro e Falso;

Grupo III - engloba 4 perguntas de escolha múltipla;

Grupo IV- engloba 1 pergunta de desenvolvimento.

As cotações estão distribuídas da seguinte forma:

Grupo I - 6 pontos para cada pergunta, num total de 60 pontos;

Grupo II - 6 pontos para cada pergunta, num total de 60 pontos;

Grupo III - 10 pontos para cada pergunta, num total de 40 pontos;

Grupo IV- 40 pontos.

A prova prática está organizada por grupos de atividade:

- **Aptidão Física:** o aluno realiza os testes de aptidão física definidos, atingindo os valores dentro da zona saudável (ZSAF), em função do seu género/idade;

- **Atletismo** - o aluno realiza o triplo salto e a corrida de velocidade de 40 metros, com correção técnica;

- **Ginástica** - o aluno realiza com correção e fluidez, em sequência de ginástica de solo e em exercício critério realiza as ações técnicas na ginástica de aparelhos (saltos no pinto com 5 caixas).

- **Badminton** - o aluno realiza com correção e oportunidade, em jogo 1x1, as ações técnico-táticas inerentes à modalidade;

**Jogos Desportivos Coletivos** - o aluno realiza com correção e oportunidade, em exercício critério, as ações técnicas inerentes às matérias selecionadas;

**Atividades Rítmicas Expressivas – Dança** – o aluno realiza os passos base de Folclore Saraquité ou Coreografia Livre (com um mínimo de 32 tempos).

As cotações estão distribuídas pelos seguintes intervalos:

- Aptidão Física – 30 pontos

- *Atletismo - 20 pontos*

OU

- Ginástica – 40 pontos
- Badminton – 30 pontos
- Futebol – 30 pontos
- Voleibol – 30 pontos
- Dança – 20 pontos

## **CrITÉRIOS gerais de classificação**

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios de ponderação a seguir indicados: a prova escrita tem uma ponderação de 30% da classificação final, a prova prática tem uma ponderação de 70% da classificação final. A classificação final da prova de equivalência à frequência será obtida pelo somatório das duas provas.

- Na Aptidão Física, o aluno atinge os valores dentro da ZSAF, em função do seu género/idade.
- No Atletismo, o aluno aplica o regulamento específico do triplo salto e da corrida de velocidade de 40 metros, realizando-os com correção técnica.
- Na Ginástica, o aluno realiza o esquema gímnico estipulado e os saltos de ginástica de aparelhos com correção técnica.
- No Badminton, o aluno conhece o objetivo do jogo, as principais regras e o modo correto de execução das principais ações técnicas da modalidade, em situação de jogo 1x1.
- Nos Jogos Desportivos Coletivos, o aluno conhece o objetivo do jogo, as principais regras, a função e o modo correto de execução das principais ações técnicas da modalidade.
- Na Dança, o aluno realiza os movimentos coreografados da dança em questão, de forma coerente e com respeito pelos tempos musicais.

## **Material**

Material necessário à realização da prova escrita (esferográfica azul ou preta).

Material indispensável à realização da prova prática (roupa desportiva, ténis e sapatilhas).

## Duração

Duração da prova escrita: 90 minutos

Duração da prova prática: 90 minutos