
INFORMAÇÃO-PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2020

PROVA 311

.....
12º Ano de Escolaridade (Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho)

• Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Secundário. A prova desta disciplina permite avaliar as competências e os conteúdos a elas associados passíveis de avaliação em prova escrita e prática de duração limitada.

COMPETÊNCIAS

INDICADORES DE OBSERVAÇÃO GERAIS:

- Adequação da conduta às situações de avaliação;
- Grau de aplicação dos conhecimentos adquiridos;
- Nível de realização dos comportamentos técnicos e técnico-táticos exigidos;
- Riqueza do repertório motor.

INDICADORES DE OBSERVAÇÃO ESPECÍFICOS:

Jogos Desportivos colectivos:

- Contributo para o êxito;
- Grau de intencionalidade e pertinência;
- Grau de eficiência;
- Nível de conhecimento, cumprimento e exploração dos regulamentos.

Ginástica / Atletismo:

- Nível de coordenação e fluidez de movimentos;
- Grau de amplitude de movimentos e ritmo de execução;
- Grau de cumprimento das situações de avaliação.

Atividades Rítmicas Expressivas- Danças Sociais (Merengue e Rumba Quadrada):

- Organização espacial e estrutura rítmica das danças;
- Postura e grau de correção na execução dos passos/figuras;
- Domínio dos princípios básicos de condução.

Teste de Aptidão Física:

- Nível de realização dos testes com interpretação numa tabela de desempenho.

Área dos Conhecimentos:

- Adequação das respostas às questões formuladas;
- Conhecimento e compreensão de factos, conceitos e princípios;
- Aplicação da experiência prática aos conceitos e conteúdos programáticos;
- Rigor terminológico;
- Aplicação de conhecimentos a situações novas;
- Correta estruturação mental e escrita da resposta.

ÁREAS/MATÉRIAS/CONTEÚDOS

A - ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

Categoria A – Jogos Desportivos Coletivos:

Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol (opta por dois).

Categoria B – Ginástica:

Exercício de Solo.

Categoria C – Atletismo:

Salto em Comprimento ou Lançamento do Peso (opta por um).

Categoria E – Danças Sociais:

Merengue e Rumba Quadrada

B - APTIDÃO FÍSICA

Bateria de Testes do *Fit Escolas*:

- Avaliação da Aptidão Aeróbia.
- Avaliação da Aptidão Muscular, Extensão de Braços.

C – CONHECIMENTOS (prova escrita)

- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.
- Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

- Procedimentos técnico-táticos, regras e aspetos históricos das Atividades Físicas Desportivas (Atletismo, Danças Sociais, Orientação, Ginástica Acrobática, Ginástica Artística, Badminton, Andebol, Basquetebol e Voleibol).

• **Caracterização da prova**

A Prova integra obrigatoriamente a realização das duas componentes, de acordo com o Regulamento Geral de Exames:

- Componente Escrita (teste escrito com a duração de 90 minutos).
- Componente Prática (com a duração de 90 minutos). Para a realização da componente prática os alunos deverão apresentar-se devidamente equipados no Pavilhão Gimnodesportivo.

COMPONENTE ESCRITA

A prova é composta por três Grupos de itens.

Nos Grupos I e II, avaliam-se as competências nos domínios da aptidão física, desporto e saúde. Cotação: de 20 pontos o Grupo I e de 30 pontos o Grupo II.

No Grupo III, avaliam-se as competências no domínio das atividades físicas desportivas. Cotação: de 150 pontos.

COMPONENTE PRÁTICA

A prova é composta por duas áreas a saber: Atividades Físicas e Aptidão Física.

Nas atividades físicas, avaliam-se os jogos desportivos colectivos (andebol, basquetebol, futebol ou voleibol, optando por duas delas), a ginástica (solo), atletismo (salto em comprimento ou lançamento peso) e danças sociais.

Na aptidão física, avalia-se a aptidão aeróbia e a força superior, através da bateria de testes do Fit Escolas.

Cotação: 200 pontos (80% atividades físicas + 20% aptidão física)

A estrutura da prova sintetiza-se nos quadros 1, 2 e 3.

Quadro 1 – Valorização dos domínios / competências e conteúdos da prova

OBJECTIVOS	ÁREAS/MATÉRIAS/CONTEÚDOS	ESTRUTURA DA PROVA	COMPETÊNCIAS	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO
<p>1. Compreender as Atividades Físicas Desportivas (JDC, Ginástica, Atletismo e Dança) nas suas dimensões técnica, tática e regulamentar.</p> <p>Alcance dos objectivos dos JDC, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, aplicando as regras.</p> <p>Realizar com correção, amplitude e ritmo as ações técnicas específicas da Ginástica.</p> <p>Realizar com correção, amplitude e ritmo as ações técnicas específicas do Atletismo.</p> <p>Realizar com correção e estrutura rítmica os passos/figuras das Danças Sociais.</p> <p>2. Verificar o nível funcional das capacidades condicionais – resistência geral de média duração e força.</p> <p>3. Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os factores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>4. Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga.</p>	<p>A - ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</p> <p>Cat. A - JDC Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol.</p> <p>Cat. B - GINÁSTICA Exercício de Solo.</p> <p>Cat. C – ATLETISMO 1. Saltos em Comprimento 2. Lançamento do Peso (Opta por 1 disciplina)</p> <p>Cat. E – DANÇAS SOCIAIS Merengue e Rumba Quadrada</p> <p>B - APTIDÃO FÍSICA Bateria de Testes do Fit Escolas</p> <p>- Avaliação da Aptidão Aeróbia. - Avaliação da Aptidão Muscular: Extensão de braços.</p> <p>C – CONHECIMENTOS</p> <p>- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas. - Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física. - Procedimentos técnico-táticos, regras e aspectos históricos das AFD (Atletismo, Orientação, Danças Sociais, Ginástica Acrobática, Ginástica Artística, Badminton, Andebol, Basquetebol e Voleibol).</p>	<p>Jogos Desportivos Colectivos (JDC)</p> <p>- Situação de Jogo simplificado (reduzido e condicionado nas 2 matérias que o aluno optar) ou percurso técnico.</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>- Situação de Exercício de Nível definido.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>- Situação de Exercício de Nível definido para a disciplina que o aluno optar.</p> <p>DANÇAS SOCIAIS</p> <p>- Situação de Exercício de Nível definido.</p> <p>- Realização do teste de Vai e Vem. - Realização dos vários testes até ao limite máximo individual.</p> <p>Prova Escrita</p>	<p>INDICADORES DE OBSERVAÇÃO GERAIS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adequação da conduta às situações de avaliação. Grau de aplicação dos conhecimentos adquiridos. Nível de realização dos comportamentos técnicos e técnico-táticos exigidos. Riqueza do repertório motor. <p>INDICADORES DE OBSERVAÇÃO ESPECÍFICOS:</p> <p>JDC</p> <ul style="list-style-type: none"> Contributo para o êxito. Grau de intencionalidade e pertinência. Grau de eficiência. Nível de conhecimento, cumprimento e exploração dos regulamentos. <p>GINÁSTICA / ATLETISMO</p> <ul style="list-style-type: none"> Nível de coordenação e fluidez de movimentos. Grau de amplitude de movimentos e ritmo de execução. Grau de cumprimento das situações de avaliação. <p>DANÇAS SOCIAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> Organização espacial e estrutura rítmica das danças. Postura e grau de correção na execução dos passos/figuras. Domínio dos princípios básicos de condução <p>TESTE DE APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Nível de realização dos testes com interpretação numa tabela de desempenho. <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Crítérios de correcção discriminados no quadro 1 da pág. 5. 	<p>O desempenho na componente prática será integrado nos seguintes níveis:</p> <p>NI – Não atinge parte do nível introdutório.</p> <p>PI – Parte introdutório</p> <p>I – Nível introdutório</p> <p>PE – Parte elementar</p> <p>E – Nível elementar</p> <p>PA – Parte avançado</p> <p>A - Nível avançado</p> <p>A componente prática será classificada de 0 a 200 pontos.</p> <p>A componente teórica será classificada de 0 a 200 pontos.</p> <p>Nota: A classificação final da prova encontra-se indicada no quadro 3</p>

Quadro 1 – Valorização dos domínios / competências e conteúdos da prova (Cont.)

Áreas/Matérias	Conteúdos do PNEF	Cotação	Estrutura	CrITÉrios de correcção
Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável. - Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação, evitando riscos para a saúde. 	50 pontos	<p>Prova escrita de 90 minutos</p> <p>São pedidas respostas do tipo:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adequação das respostas às questões formuladas; - Conhecimento e compreensão de factos, conceitos e princípios; - Aplicação da experiência prática aos conceitos e conteúdos programáticos; - Rigor terminológico; - Aplicação de conhecimentos a situações novas; - Correta estruturação mental e escrita da resposta.
Actividades Físicas Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece o objectivo do jogo, a função e modo de execução das principais acções técnico-táticas e as suas principais regras assim como os aspectos históricos das Actividades Físicas Desportivas. 	150 pontos	<ul style="list-style-type: none"> - Questionário. - Respostas objetivas devidamente estruturadas e adequadas às questões colocadas. 	
Duração da Prova: 90 minutos		<p>TOTAL</p> <p>200 pontos</p>	<p>Todas as questões são de resposta obrigatória.</p>	

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e respectiva cotação (componente escrita)

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Itens de construção	Grupo I – 4 itens	5
	Grupo II – 5 itens	5 ou 10
	Grupo III – 26 itens	5 ou 10

Quadro 3 – Níveis de Desempenho, ponderação e classificação final

RELAÇÃO ENTRE NÍVEIS DE DESEMPENHO EM CADA MATÉRIA E RESPECTIVA PONDERAÇÃO (De acordo com os Programas Nacionais EF e Projeto Curricular de E.F.)		CLASSIFICAÇÃO FINAL DA PROVA
NI	Não atinge Parte do Nível Introdutório – Ponderação – 0 pontos	A Classificação Final da Prova é obtida através da seguinte média ponderada : 30% Classificação da Componente Escrita + 70% Classificação da Componente Prática • Classificação da Componente Escrita – Pontos obtidos pelo aluno na prova escrita. • Classificação da Comp. Prática = 80% ____ (O somatório dos pontos obtidos nas matérias avaliadas) + 20% Apt.Física (Nº de matérias avaliadas (5) x o nível preconizado (1A +1PA + 3E))* • Nível preconizado - nível avançado numa matéria, parte do avançado numa outra matéria e nas restantes matérias nível elementar .
PI	Parte do Introdutório – Ponderação - 1 ponto	
I	Nível Introdutório – Ponderação - 2 pontos	
PE	Parte do Elementar – Ponderação - 3 pontos	
E	Nível Elementar – Ponderação - 4 pontos	
PA	Parte do Avançado – Ponderação - 5 pontos	
A	Nível Avançado – Ponderação - 6 pontos	

- **Material**

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

As respostas são registadas em folha própria, modelo do ME, fornecida pelo estabelecimento de ensino.

Na componente prática da prova o examinado deverá apresentar-se (no gimnodesportivo) com equipamento desportivo adequado à prática desportiva.

- **Duração**

A prova de equivalência à frequência tem a duração de 90 minutos na componente escrita, mais 90 minutos na componente prática.

- **CrITÉrios gerais de classificação**

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por número inteiro.

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

A componente prática é classificada considerando os níveis de desempenho em cada matéria e respetiva ponderação.