
INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**EDUCAÇÃO FÍSICA****Maio 2023****Prova 311****12.º Ano de Escolaridade/Ensino Secundário - Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho****PROVA ESCRITA + PROVA PRÁTICA**

1. 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. As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor e permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos das diferentes modalidades, enquadrados em domínios do programa da disciplina passíveis de avaliação em prova teórica/prática de duração limitada.

Objetivos/Competências – prova escrita

- Conhecer a regulamentação e as características das diferentes modalidades abordadas
- Distinguir as ações técnico-táticas das diferentes modalidades abordadas
- Relacionar atividade física e saúde
- Relacionar desporto e sociedade

Conteúdos (prova escrita)Desportos Coletivos

» Andebol / Futebol / Basquetebol e Voleibol

Desportos Individuais

» Ténis / Badminton / Atletismo / Ginástica

Desporto e aptidão física

- » Universo das atividades físicas desportivas como aspeto de cultura
- » Processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física

Objetivos/Competências – prova prática

Saber executar as ações técnicas elementares em exercício critério e em jogo. Conhecer os objetivos do jogo.

Conteúdos (prova prática)

Desportos Coletivos

- » Andebol
- » Futebol
- » Voleibol
- » Basquetebol

Desportos Individuais

- » Ténis e Badminton
- » Atletismo: velocidade (40 metros) com partida de pé e resistência (vai-vem: 58 percursos para os rapazes e 38 percursos para as raparigas).
- » Ginástica de solo

3. Caracterização da prova

A **prova escrita** é constituída por três grupos e tem um peso de 50% na nota final de exame.

O Grupo I é constituído por 8 questões e o Grupo II por 4 questões. Ambos com 80 pontos de cotação. O Grupo III é constituído por 1 tema de desenvolvimento de 2 à escolha, com 40 pontos de cotação. O tema deve ser desenvolvido entre as 150 e as 250 palavras.

A **prova prática** apresenta duas partes e tem um peso de 50% na nota final de exame.

Numa primeira parte o aluno escolhe duas modalidades coletivas de entre as quatro propostas e numa segunda parte, o aluno seleciona duas modalidades individuais, sendo de salientar que apenas podem escolher uma de raquetes.

Cada uma das partes tem 100 pontos de cotação.

Duração das provas

- Escrita: 90 minutos;
- Prática: 90 minutos.

Objetivos/ competências	Conteúdos	Estrutura da prova	Cotações	CrITÉrios de correção
PROVA TEÓRICA				
GRUPO I				
<p>Identificar o objetivo dos diferentes desportos</p> <p>Conhecer as regras e regulamentos</p> <p>Reconhecer aspetos importantes na execução dos diferentes elementos técnico-táticos dos JDC</p> <p>Identificar princípios básicos das ações no ataque e na defesa nos JDC.</p> <p>Identifica e reconhece as diferentes fases e técnicas dos diferentes desportos individuais</p>	<p>Jogos Desportos Coletivos (JDC)</p> <p>» Andebol</p> <p>» Futebol</p> <p>» Voleibol</p> <p>» Basquetebol</p> <p>Desportos Individuais</p> <p>» Ténis e Badminton</p> <p>» Atletismo: Velocidade (40 metros) com partida de pé e Resistência (vaim).</p> <p>» Ginástica de solo</p>	<p>Questões de “Verdadeiro” ou “Falso”</p> <p>Questões de resposta direta</p>	40 pontos	<p>Escolhe a opção correta em cada uma das questões</p> <p>Responde objetivamente às questões</p>
			40 pontos	
GRUPO II				
<p>Conhecer os fatores de promoção de um estilo de vida saudável</p> <p>Identificar os fatores de saúde e</p>	<p>Aptidão Física Desporto e Saúde</p> <p>- Condição Física</p>			<p>Relaciona alimentação com prática desportiva e vida saudável</p> <p>Identifica e caracteriza as lesões</p>

<p>riscos associados à prática de atividades físicas desportivas</p> <p>Conhecer os processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentação - Exercício físico - Fenómenos Sociais 	<p>Questões de “Verdadeiro” ou “Falso”</p> <p>Questões de resposta direta</p>	<p>80 pontos</p>	<p>mais frequentes na atividade física, bem como as suas formas de tratamento</p> <p>Identifica e caracteriza as capacidades motoras e as orientações metodológicas</p>
Objetivos/ competências	Conteúdos	Estrutura da prova	Cotações	Critérios de correção
<p>Conhecer o universo das atividades físicas desportivas como aspeto de cultura</p> <p>Analisar e identificar os processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física</p>	<p>Desporto e sociedade:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos olímpicos e atualidade - Estilo de vida - Doping/ violência/corrupção - Capacidades motoras - Desporto e saúde 	<p style="text-align: center;">GRUPO III</p> <p>Questão de desenvolvimento de entre 2 temas à escolha</p>	<p>40 pontos</p>	<p>150 a 250 palavras</p> <p>Identifica a dimensão cultural do desporto na atualidade e ao longo dos tempos;</p> <p>Relaciona os estilos de vida saudáveis com as atitudes e comportamentos dos jovens e adultos;</p> <p>Relaciona a importância da atividade física como fator de saúde ao longo da vida;</p> <p>Identifica o fenómeno desportivo e os aspetos gerais da ética da participação nas atividades desportivas;</p>

Objetivos/ competências	Conteúdos	Estrutura da prova	Cotações	CrITÉrios de correção
PROVA PRÁTICA DE BASQUETEBOL				
- Realizar gestos técnicos específicos - Conhecer regras e objetivo do jogo	- Passe de peito, picado, ombro / receção - Drible de Progressão / de Proteção - Lançamento na Passada / em Apoio - Jogo	Exercícios critério Jogo 3X3	25 pontos 25 pontos TOTAL- 50 pontos	Direção do trajeto da bola; Técnica de execução; Controlo dos movimentos; Posições básicas em deslocamento.
PROVA PRÁTICA DE FUTSAL				
- Realizar gestos técnicos específicos - Realizar Ações Técnicas em situação de jogo condicionado.	- Passe curto / longo - Condução de bola - Remate - Jogo	Exercícios critério Jogo 3X3	25 pontos 25 pontos TOTAL- 50 pontos	Alinhamento dos segmentos; Controlo dos movimentos; Posições básicas em deslocamentos.
PROVA PRÁTICA DE ANDEBOL				
- Realizar gestos técnicos específicos. - Conhecer as regras e objetivo do Jogo.	- Passe e receção - Drible, finta e remate - Jogo	Exercícios critério Jogo 3X3	25 pontos 25 pontos TOTAL- 50 pontos	Alinhamento dos segmentos; Controlo dos movimentos; Posições básicas em deslocamentos.

PROVA PRÁTICA DE VOLEIBOL				
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar gestos técnicos específicos. - Conhecer as regras e objetivo do Jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Passe - Manchete - Serviço por baixo ou tipo ténis - Jogo 	<p>Exercícios critério Jogo 3X3</p>	<p>25 pontos 25 pontos TOTAL– 50 pontos</p>	<p>Direção do trajeto da bola; Técnica de execução; Controlo dos movimentos; Posições básicas em deslocamento.</p>
PROVA PRÁTICA DE ATLETISMO				
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar gestos técnicos específicos - Conhecer as regras da modalidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Executar a prova de velocidade 40m, utilizando a técnica específica e respeitando o regulamento da modalidade - Realizar o vai-vem 	<p>Exercícios critério</p>	<p>50 pontos TOTAL– 50 pontos</p>	<p>Partida de pé; Apoios ativos sobre a parte anterior do pé; Acelerar até à velocidade máxima; Terminar sem desaceleração</p> <p>Completar 38 ou 58 percursos corrida (sexo feminino e masculino, respetivamente)</p>
PROVA PRÁTICA DE RAQUETES				
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar gestos técnicos específicos - Conhecer as regras da modalidade 	<p><u>Ténis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço - Batimento direita/esquerda - Vólei direita/esquerda - Jogo <p><u>Badminton:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço - Lob - Clear - Drive 	<p>Exercícios Critério Jogo 1x1</p> <p>Exercícios Critério Jogo 1x1</p>	<p>50 pontos</p> <p>50 pontos TOTAL – 50 pontos</p>	<p>Direção do trajeto da bola; Técnica de execução; Controlo dos movimentos; Posições básicas em deslocamento.</p>

	- Amorti		(apenas 1 opção de raquetes)	
PROVA PRÁTICA DE GINÁSTICA DE SOLO				
- Realizar elementos gimnicos - Conhecer o material necessário	- Rolamento à frente engrupado - Rolamento atrás m.i. afastados - AFI de braços com saída em rolamento à frente - Roda - Avião - Ponte	Compor e realizar uma sequência gimnica	50 pontos TOTAL – 50 pontos	Alinhamento dos segmentos corporais; Amplitude de movimentos; Fluídez; Manter as posições de equilíbrio 3”.

4. Critérios de classificação

Na prova escrita deverá ser utilizada a terminologia específica da disciplina, bem como uma adequada articulação e conhecimento dos conteúdos.

Às respostas certas será atribuída a cotação máxima. Às perguntas não respondidas, anuladas, ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas, será atribuída a cotação de zero.

Na prova prática a classificação que estará de acordo com a perfeição e eficácia dos gestos desenvolvidos em cada actividade físico-desportiva. O sucesso será atingido com o alcance do nível de elementar definido no Programa de Educação Física em vigor.

5. Material

O examinando apenas pode usar como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta, sendo as respostas registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Para a prova prática o aluno tem que utilizar equipamento desportivo.

6. Duração

Prova escrita: 100 minutos

Prova prática: 100 minutos