



INFORMAÇÃO PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 12º ANO DE ESCOLARIDADE 2013

1. INTRODUÇÃO

Esta informação visa divulgar as componentes da prova de equivalência à frequência do 12º ano de escolaridade, na disciplina de Educação Física, aos diversos intervenientes no processo, relativamente às aprendizagens e às competências que são objeto de avaliação, às características e estrutura da prova, aos critérios gerais de classificação, material a utilizar e duração da prova.

2. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Educação Física em vigor (homologado em 2001).

A avaliação será realizada através de uma prova escrita e de uma prova prática de duração limitada, e só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciados no Programa.

3. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova apresenta uma componente escrita e uma componente prática.

PROVA ESCRITA

Constituem objeto de avaliação, na prova, as aprendizagens a seguir especificadas:

Competências

- Atividades Físicas – Matérias:

- Regulamentos específicos de cada modalidade



- Técnica de execução dos elementos técnico-táticos de cada modalidade
 - Conhecimentos:
- Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física
 - Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.
 - Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade.
 - Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.
 - Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.
- Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas
 - Compreende, traduzindo em linguagem própria, o papel das Atividades Físicas na evolução do Homem e da Sociedade, reconhecendo a sua importância no domínio da Educação, do Trabalho e do Lazer.
 - Reconhece o desporto como um fenómeno social de grande importância identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
 - Considera as profissões que lhe estão associadas e comparando-o com outras manifestações culturais



- Analisa contextos e objetivos das grandes manifestações desportivas, de entre as quais os Jogos Olímpicos;
- Identifica as principais instituições desportivas (Associações, Clubes, Federações, Comitês Olímpicos, etc.) e o seu papel na organização e desenvolvimento desportivo.
- Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros, nomeadamente:
 - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;
 - A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo;
 - A corrupção vs verdade desportiva.
- A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Conteúdos e competências da prova

| Conteúdos | Competências |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ATIVIDADES FÍSICAS (MATÉRIAS) | Regulamentos específicos de cada modalidade |
| | Técnica de execução dos elementos técnico-táticos de cada modalidade |
| CONHECIMENTOS | Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física |
| | Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas |

A prova apresenta quatro grupos de itens de seleção (de escolha múltipla). Cada grupo de itens apresenta cinco questões.



PROVA PRÁTICA

- Desportos Individuais

Constituem objeto de avaliação, na prova, as matérias a seguir especificadas:

*1 Prova à escolha do aluno de entre as seguintes: Atletismo ou Ginástica.

*1 Prova à escolha do aluno de entre as seguintes: Badminton ou Orientação

Quadro 2 – Conteúdos e competências da prova

| Conteúdos | Competências |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| *Atletismo | Lançamento do peso Salto em comprimento |
| *Ginástica | Solo: Rolamento à frente e à retaguarda; - Roda, Rodada, Ponte - Apoio facial invertido Minitrampolim: salto em extensão, pirueta, salto encarpado e salto engrupado. |
| *Badminton | - Serviço; - Batimentos: clear, drive, lob, amorti, remate. - Situação de jogo. |
| *Orientação | Realiza um percurso na escola, individual, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada. |



- Desportos Coletivos

Constituem objeto de avaliação, na prova, as matérias a seguir especificadas:

**2 Provas à escolha do aluno de entre as seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol.

Quadro 3 – Conteúdos e competências da prova

| Conteúdos | Competências |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| **Andebol | - Passe/recepção; - Remate em apoio; - Remate em suspensão. |
| **Basquetebol | - Passe/recepção; - Drible de progressão; - Lançamento na passada; - Lançamento em apoio. - Lançamento em suspensão |
| **Futebol | - Passe /recepção; - Condução de bola; - Drible/Finta; - Remate. |
| **Voleibol | - Passe de frente; Passe de costas; - Manchete; - Serviço por baixo; Serviço por cima |



- COTAÇÕES

| Prova Escrita | Questão 1 | Questão 2 | Questão 3 | Questão 4 | Questão 5 | Total Parcial |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|---------------|
| Item 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 |
| Item 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 |
| Item 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 |
| Item 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 |
| | | | | | Total | 100 |

| Prova Prática | | | | | Total Parcial |
|-----------------------|-------------|---------------|------------|------------|---------------|
| Desportos Individuais | Badminton** | Orientação** | Atletismo* | Ginástica* | |
| | 25 | 25 | 25 | 25 | 50 |
| Desportos Coletivos | Andebol # | Basquetebol # | Futebol # | Voleibol # | |
| | 25 | 25 | 25 | 25 | 50 |
| Total | | | | | 100 |

* 1 Prova à escolha do aluno de entre as seguintes: Atletismo ou Ginástica.

** 1 Prova à escolha do aluno de entre as seguintes: Badminton ou Orientação

2 Provas à escolha do aluno de entre as seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol.

4. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO:

PROVA ESCRITA

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

ESCOLHA MÚLTIPLA

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- Uma opção incorreta;
- Mais do que uma opção.



PROVA PRÁTICA

Execução com muita facilidade dos exercícios critério (21-25 pontos);

Execução com facilidade dos exercícios critério (16-20 pontos);

Execução com dificuldade dos exercícios critério (11-15 pontos);

Execução com muita dificuldade dos exercícios critério (1-10 pontos);

Não execução dos exercícios critério (0 pontos).

5. MATERIAL:

PROVA ESCRITA

O aluno apenas pode usar, 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.

PROVA PRÁTICA

O aluno deverá ter equipamento adequado à prática desportiva.

6. DURAÇÃO DA PROVA

A prova escrita tem a duração de 90 minutos e a prova prática tem a duração de 90 minutos, num total de 120 minutos.

Golegã, 29 de abril de 2013

Os Professores:

(José Mendes)

(Rafael Salvaterra)