

## **INFORMAÇÃO-PROVA**

### **EDUCAÇÃO FÍSICA (311) – PROVA ESCRITA E PRÁTICA**

**MAIO 2021**

Duração da Prova: ESCRITA - 90 minutos PRÁTICA – 90 minutos

12.º Ano – Ensino Secundário

Despacho normativo n.º 10-A/2021, de 22 de março; Decreto-Lei n.º 22-D/2021, de 22 de março

**Ano letivo de 2020/2021**

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física a realizar em 2021, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação;
2. Caracterização da prova;
3. Critérios gerais de classificação;
4. Material;
5. Duração.

#### **1. Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Secundário.

##### **Componente Escrita**

Esta incide sobre a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada, para os domínios da:

- I – Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física;
- II – Mecanismos de Adaptação ao Exercício Físico;
- III – Fatores de Saúde e Risco Associados à Prática das Atividades Físicas;
- IV – Substâncias Dopantes;
- V – Processos de Controlo do Esforço;
- VI - Ética Desportiva;
- VII – Atividades Físicas Desportivas – Desportos Individuais;
- VIII – Atividades Físicas Desportivas – Desportos Coletivos.

##### **Componente Prática**

Os conteúdos a avaliar, que decorrem dos objetivos gerais enunciados no Programa, são os seguintes:

- I – Ativação Geral;

- II – Atletismo;
- III – Andebol;
- IV – Basquetebol;
- V – Futebol;
- VI – Voleibol;
- VII – Ginástica Artística.

## 2. Caracterização da prova

A prova inclui uma componente escrita e uma componente prática. O peso a atribuir a cada uma das componentes traduz a relevância de cada componente do currículo.

A componente Prática terá uma percentagem de 70% e a componente Escrita de 30%.

### Componente Escrita

Esta componente é cotada para 200 pontos, e está organizada em 8 grupos.

A distribuição da cotação pelos grupos e os respetivos conteúdos apresenta-se no **Quadro 1**.

**Quadro 1 — Estrutura, conteúdos e cotações da componente escrita**

<b>ESTRUTURA</b>	<b>CONTEÚDOS</b>	<b>COTAÇÕES</b>
Grupo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer os conceitos de Aptidão Física, Saúde, Atividade Física;</li> <li>• Identificar e distinguir as Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas.</li> </ul>	30 pontos
Grupo II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer os Processos de Autorrenovação;</li> <li>• Conhecer e descrever os princípios do treino.</li> </ul>	35 pontos
Grupo III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer as regras e cuidados a ter na prática das atividades físicas e desportivas;</li> <li>• Identificar os fatores predisponentes para o aparecimento de lesões.</li> </ul>	35 pontos
Grupo IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizar o Doping;</li> <li>• Compreender as consequências do Doping.</li> </ul>	10 pontos
Grupo V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os sinais de fadiga;</li> <li>• Compreender todos os mecanismos de controlo do esforço relacionados com a Frequência Cardíaca.</li> </ul>	35 pontos
Grupo VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender os conceitos de Fair Play e espírito desportivo</li> </ul>	15 pontos

Grupo VII	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as regras das modalidades de Atletismo e Ginástica Artística;</li> <li>• Identificar as determinantes técnicas das várias disciplinas das modalidades de Atletismo e Ginástica Artística.</li> </ul>	20 pontos
Grupo VIII	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as regras das modalidades de Basquetebol e Voleibol;</li> <li>• Identificar as determinantes técnicas e táticas das modalidades de Basquetebol e Voleibol.</li> </ul>	20 pontos

### Componente Prática

Esta visa a execução de exercícios técnicos individuais devendo o examinando demonstrar capacidade de execução técnico tática dos diferentes desportos bem como o conhecimento e aplicação das regras em diferentes situações. A distribuição da cotação pelos grupos e os respetivos conteúdos apresenta-se no **Quadro 2**.

**Quadro 2 – Estrutura, conteúdos e cotações da componente prática**

ESTRUTURA	CONTEÚDOS	COTAÇÕES
Grupo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar um conjunto de exercícios visando a ativação cardiovascular, respiratória, articular e muscular.</li> </ul>	15 pontos
Grupo II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar uma corrida de 60 metros com barreiras;</li> <li>• Executar o Salto em Altura utilizando a técnica do Fosbury Flop.</li> </ul>	20 pontos
Grupo III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar ações técnicas com finalização em suspensão.</li> </ul>	30 pontos
Grupo IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar ações técnicas com finalização.</li> </ul>	30 pontos
Grupo V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar ações técnicas com finalização.</li> </ul>	30 pontos
Grupo VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar ações técnicas direcionando a bola para zonas pré-definidas.</li> </ul>	30 pontos
Grupo VII	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar uma sequência de exercícios no solo, combinando com fluidez e de acordo com as exigências técnicas, as seguintes destrezas gímnicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoio Facial Invertido;</li> <li>- Rolamento à Retaguarda;</li> </ul> </li> </ul>	45 pontos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida e Salto em Extensão com meia volta;</li> <li>- Roda e Rodada;</li> <li>- Avião.</li> <li>• Executar Salto ao Eixo no Cavallo Transversal (feminino);</li> <li>• Executar Salto entre Mãos no Cavallo longitudinal (masculino).</li> </ul>	
--	--	--

### 3. Critérios de classificação

Os critérios de classificação da prova decorrem da tipologia dos itens que integram a prova.

#### Componente Escrita

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro. As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Apresentam-se no **Quadro 3**, os critérios específicos.

#### Quadro 3 — Critérios de classificação específicos da componente escrita

##### Itens de seleção

##### ***Escolha múltipla***

A cotação total do item só 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.

Não há lugar a classificações intermédias.

##### Itens de construção

##### ***Resposta curta***

As respostas são classificadas de acordo com os elementos solicitados e apresentados.

##### ***Resposta restrita***

Os critérios de classificação das respostas aos itens de resposta restrita apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

A classificação das respostas centra-se nos tópicos de referência, tendo em conta o rigor científico dos conteúdos e a organização lógico-temática das ideias expressas no texto elaborado.

### **Componente Prática**

A classificação a atribuir a cada grupo resulta do grau de execução das componentes críticas dos exercícios critério e do grau de execução/aplicação dos elementos técnico táticos em situação de jogo reduzido e individuais.

## **4. Material**

### **Componente Escrita**

O examinando 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 (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor.

### **Componente Prática**

O examinando deverá apresentar-se com equipamento e calçado adequado à prática desportiva.

## **5. Duração**

Ambas as componentes, escrita e prática, têm duração de 90 minutos, respetivamente.