

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física | Prova Escrita e Prática

2024

Prova 311

Ensino Secundário

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem como referência os Programas Nacionais de Educação Física em vigor para o Ensino Secundário. São objeto de avaliação as três Áreas da Educação Física – Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

Na **Área das Atividades Físicas** serão avaliadas cinco matérias, de acordo com as opções possíveis descritas a seguir:

- Duas matérias à escolha dos alunos entre Ginástica de Solo/Ginástica de Aparelhos, Atletismo e Badminton;
- Duas matérias à escolha dos alunos dos Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol ou Basquetebol ou Futebol ou Andebol;
- Uma matéria à escolha dos alunos entre Dança e Natação.

Na **Área da Aptidão Física** serão avaliadas as seguintes capacidades:

- Aptidão aeróbia, aptidão muscular-força e aptidão muscular- flexibilidade.

Na **Área dos Conhecimentos** serão avaliados os seguintes temas da matéria:

- As capacidades físicas
- As estruturas biológicas responsáveis pela manutenção da postura e produção de movimento
- Adaptações do organismo ao esforço
- Princípios do treino
- Relação entre Aptidão Física e Saúde
- Fatores de saúde e risco na atividade física
- Características de um estilo de vida saudável

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

Na **Área dos Conhecimentos** (componente escrita), a prova aprecia-se de acordo com critérios gerais de Foco, Argumentação e Clareza:

Competências	Conteúdos	Estrutura da prova/ Critérios Gerais de Correção
Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas	<ul style="list-style-type: none">• Principais adaptações de funcionamento do organismo durante a atividade física. Relação com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e músculo-articular	Prova Escrita – 90 minutos

<p>e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento • Os indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente: baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço, baixa percentagem de gordura corporal • A relação entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da aptidão física e os princípios que assegurem essa melhoria. 	<p>Questões de resposta curta e questões de desenvolvimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correção científica
<p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Os fatores de saúde e risco na atividade física: doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. • Os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão e reversibilidade, e a sua relação com a atividade física necessária à elevação da aptidão física. • As características de um estilo de vida saudável, e a sua relação com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos • A relação entre a Aptidão Física e Saúde e fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> • Clareza na exposição de ideias • Correção linguística

Na **Área da Aptidão Física (componente prática)** é avaliado se o aluno se encontra dentro da Zona Saudável de Aptidão Física em cada uma das capacidades motoras:

Competências	Conteúdos	Estrutura da prova/ Critérios Gerais de Correção
<p>Demonstrar o nível funcional das capacidades condicionais, particularmente, de resistência geral, da força resistente e da flexibilidade</p>	<p>Aptidão Aeróbia/Resistência</p> <p>Corrida numa direção e na oposta (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, de acordo com o protocolo <i>Fitescola</i>.</p> <p>Aptidão Muscular/Força</p> <p>O maior número possível de abdominais (até ao limite inferior definido da Zona Saudável de Aptidão Física), respeitando a cadência da gravação, partindo da posição de deitado dorsal, de acordo com o protocolo <i>Fitescola</i>.</p> <p>O maior número de extensões de braços (até ao limite inferior definido da Zona Saudável de Aptidão Física), corretamente executas, de acordo com a cadência da gravação, de acordo com o protocolo <i>Fitescola</i>.</p> <p>Aptidão Muscular/Flexibilidade</p> <p>Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (teste do <i>senta e alcança</i>), alternadamente com uma e outra</p>	<p>Prova Prática: O aluno atinge o limite inferior de percursos/ repetições/ marca da Zona Saudável de Aptidão Física indicados para a sua idade e sexo na bateria de testes do <i>FitEscola</i>.</p> <p>Na Flexibilidade o aluno opta por demonstrar o nível num dos testes</p>

	<p>perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo, de acordo com o protocolo <i>Fitescola</i>.</p> <p style="text-align: center;"><u>ou</u></p> <p>Toca as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas. Com a mão direita por cima do ombro e depois com a mão esquerda por cima do ombro esquerdo, de acordo com o protocolo <i>Fitescola</i></p>	<p><u>Duração máxima 15 min</u></p>
--	---	-------------------------------------

Na **Área das Atividades Físicas (componente prática)** é feita a apreciação global das competências do aluno, considerando os níveis de especificação dos objetivos (Introdução e Elementar), referidos nos Programas Nacionais de Educação Física, para cada matéria:

Competências	Conteúdos	Estrutura da prova/ Critérios Gerais de Correção
<p>Realizar sequências de elementos técnicos da DANÇA em coreografias individuais e/ou a pares, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições</p> <p><u>Ou</u></p> <p>Deslocar-se com segurança no meio aquático (NATAÇÃO), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Danças Sociais</p> <p>Nível Introdução:</p> <p>Dança a Rumba Quadrada: em posição fechada e aberta, realizando os seguintes passos/figuras: passo básico, progressivos, volta e contravolta.</p> <p>Dança, em <i>line dance</i>, as coreografias de Merengue e Marrabenta.</p> <p>Nível Elementar:</p> <p>Dança o Chá-Chá-Chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, realizando os seguintes passos/figuras: Marcação de tempo “<i>Time Step</i>”; Passo básico; Volta à esquerda e à direita; volta por baixo do braço esq e dta; “<i>Promenade</i>”.</p> <p>Dança o Rock: executa os passos (passo básico, mudança de lugares da direita para a esquerda e da esquerda para a direita; passo de ligação).</p> <p>Dança a Rumba Quadrada: em posição fechada e aberta, realizando todos os passos do nível Introdução e os seguintes passos/figuras: volta “grande” e promenades.</p> <p><u>Ou</u></p> <p>Natação</p> <p>Nível Introdução: Na piscina grande: Salta e senta no fundo; Dentro de água, apanha 3 objetos no fundo, distanciados e em local desconhecido; Desloca-se 12m ventral + 12m dorsal.</p> <p>Nível Elementar: Mergulho + 50m Crawl + 50m Costas, sem paragem. Tempo: 2' rapazes, 2'15" raparigas</p>	<p>Prova Prática: O aluno opta por demonstrar competências nas Danças Sociais <u>ou</u> na Natação</p> <p>Na Dança</p> <p>Realiza as 3 danças.</p> <p>Coreografia a pares e individual (Merengue e Marrabenta), com música e estrutura rítmica das danças relativas ao nível a avaliar - aproximadamente 3 minutos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeito pela estrutura rítmica da música • Harmonia com o par • Correção técnica dos passos/figuras <p>Na Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Executa com segurança e correção técnica • Coordenação da respiração com movimentos propulsivos
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações</p>	<p>Basquetebol</p> <p>Nível Introdução: Enquadramento ofensivo após receção de bola com duas mãos, Desmarcação, Drible progressão, Lançamento na passada e parado; Ressalto; Atitude defensiva HxH, Leitura de jogo e tomada de decisão ofensiva, de acordo com o contexto (quando driblar?, quando lançar?, quando passar?) e Regras do jogo</p> <p>Nível Elementar: Atitude ofensiva básica; Transição Defesa Ataque; Ataque organizado (ocupação equilibrado do espaço,</p>	<p>Prova Prática: O aluno opta por demonstrar competências em dois Jogos Desportivos Coletivos: Basquetebol ou Voleibol ou Andebol ou Futebol:</p> <p>No Basquetebol:</p> <p>Situação de jogo 3x3. Participação de acordo com</p>

<p>técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador.</p>	<p>passa e corta, reequilíbrio); Passe e corte; Aclaramento em corte para o cesto, após drible de colega; Desmarcação; Drible progressão; Lançamento na passada e parado; Ressalto; Atitude defensiva HxH; Leitura de jogo e tomada de decisão ofensiva, de acordo com o contexto e Regras do jogo.</p> <p style="text-align: center;"><u>e/ou</u></p> <p>Voleibol</p> <p>Nível Introdução: Serviço em passe ou por baixo; passe por cima ou a manchete.</p> <p>Nível Elementar: Serviço por baixo ou por cima (tipo ténis), receção em manchete ou com as duas mãos por cima; Deslocamento e posicionamento (2º toque passador); finalização em passe colocado ou remate (em apoio); Princípios básicos do jogo; Regras do jogo</p> <p style="text-align: center;"><u>e/ou</u></p> <p>Andebol</p> <p>Nível Introdução (em jogo 5x5): Desmarcação; passe com braço armado; drible de progressão; remate em salto; atitude defensiva (interceção da bola); Leitura de jogo e tomada de decisão ofensiva, de acordo com o contexto e Regras do jogo</p> <p>Nível Elementar (em jogo 5x5): contra-ataque; remate em salto, em apoio e em suspensão; desmarcação; trapézio ofensivo; 1x1; marcação individual na proximidade e à distância; marcação de vigilância e de controlo; Princípios básicos do jogo e regras do jogo.</p> <p style="text-align: center;"><u>e/ou</u></p> <p>Futebol</p> <p>Nível Introdução (em jogo 4x4): receção controlada, condução de bola; passe c/ segurança; remate; desmarcação ofensiva e de apoio; marcação individual sem pressão</p> <p>Nível Elementar (em jogo 5x5): receção, controlo e enquadramento; passe e vai/desmarcação de rutura e de apoio; condução de bola, aclaramento; marcação individual</p>	<p>os princípios básicos do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas • Correção global na execução das ações técnicas • Respeito pelas regras do jogo <p>No Voleibol:</p> <p>Situação de jogo 2+2 ou 4X4 em campo reduzido</p> <p>Participação de acordo com os princípios básicos do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oportunidade na realização das ações • Correção global na execução das ações técnicas • Respeito pelas regras do jogo <p>No Andebol:</p> <p>Situação de jogo 5x5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participação de acordo com os princípios básicos do jogo • Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas • Correção global na execução das ações técnicas • Respeito pelas regras do jogo <p>No Futebol:</p> <p>Situação de jogo 4x4 ou 5x5</p>
---	--	---

		<ul style="list-style-type: none">• Participação de acordo com os princípios básicos do jogo• Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas• Correção global na execução das ações técnicas• Respeito pelas regras do jogo <p><u>Duração máxima: 10 min</u></p>
--	--	--

<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas dos Jogos de Raquetes - Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» aplicando as regras, como jogador.</p> <p><u>ou</u></p> <p>Compor e realizar esquemas da Ginástica (Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas</p> <p><u>ou</u></p> <p>Realizar do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p>	<p>Badminton</p> <p>Nível Introdução: Deslocamento – posicionamento; <i>Clear e Lob</i></p> <p>Nível Elementar: Pega da raqueta, Deslocamento – posicionamento; Serviço curto ou comprido, <i>Clear, Lob, Amorti, Drive, Remate</i>; Princípios e regras do jogo</p> <p><u>ou</u></p> <p>Ginástica no Solo</p> <p>Nível Introdução: Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à retaguarda engrupada; Pino de Braços com ajuda, Avião, Posições de Flexibilidade, Saltos, voltas e afundos</p> <p>Nível Elementar: Pino com cambalhota á frente, Cambalhota à frente pernas afastadas ou Cambalhota à frente saltada, Cambalhota à retaguarda pernas unidas e estendidas, Roda; Avião; Posições de Flexibilidade; Saltos, voltas e afundos</p> <p><u>ou</u></p> <p>Ginástica de Aparelhos</p> <p>Nível Introdução: Salto ao eixo no boque e Salto entre mãos no plinto transversal; Salto de vela, Salto engrupado e meia pirueta vertical no Minitrampolim;</p> <p>Nível Elementar: Salto ao eixo no plinto longitudinal e Salto ao eixo no plinto transversal; Pirueta vertical, Carpa de pernas afastadas e ¾ de mortal à frente no Minitrampolim.</p> <p><u>ou</u></p> <p>Atletismo</p> <p>Nível Introdução: Realiza uma corrida de velocidade (curta distância) transpondo pequenos obstáculos. Salta em altura com técnica de tesoura (90cm raparigas/1.10m rapazes). Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg.</p> <p>Nível Elementar: corrida de barreiras, transpondo 3 barreiras. Salta em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i> (1,00 raparigas/1,20m rapazes). Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço.</p>	<p>Prova Prática: O aluno opta por demonstrar competências em duas das seguintes matérias: Badminton/Ginástica ou Atletismo</p> <p>Badminton: Concurso 1+1 ou jogo 1x1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oportunidade e adequação das ações técnicas • Correção global na execução das ações técnicas • Respeito pelas regras do jogo <p><u>Duração máxima 5 min</u></p> <p>Na Ginástica no solo: Sequência de destrezas gímnicas no solo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correção técnica global na execução • Harmonia e fluidez da sequência <p>Na Ginástica de Aparelhos: Percurso de saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correção técnica global na execução • Segurança e equilíbrio nos saltos <p><u>Duração máxima - 3 min</u></p> <p>No caso do Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correção técnica global na execução • Nível de performance
---	---	--

		atingido <u>Duração máxima - 5 min</u>
--	--	---

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A Classificação da Prova de Exame de Educação Física, resulta da média ponderada das classificações obtidas na Componente Prática (Área das Atividades Físicas e Área da Aptidão Física) com ponderação 70% e na Componente Escrita (Área dos Conhecimentos) com ponderação 30%.

A Classificação da Componente Prática, resulta da média ponderada das classificações obtidas na Aptidão Física (ponderação 20%) e nas Atividades Físicas (ponderação 80%).

* O teste de aptidão aeróbia é eliminatório. Se o aluno não se encontrar na ZSAF, terá 0% na Área da Aptidão Física.

COMPONENTE ESCRITA: 30%

Área dos Conhecimentos (de acordo com a cotação da prova)

COMPONENTE PRÁTICA: 70%

Área da Aptidão Física – 20%

	De 0 a 200 pontos
O aluno encontra-se dentro da ZSAF na capacidade motora de Aptidão Aeróbia/ Resistência	80
O aluno encontra-se dentro da ZSAF na capacidade motora de Força, nas extensões de braços	40
O aluno encontra-se dentro da ZSAF na capacidade motora de Força, nos abdominais	40
O aluno encontra-se dentro da ZSAF nas capacidades motoras de Flexibilidade	40

Área das Atividades Físicas - 80%

Em cada uma das matérias (2 Jogos Desportivos Coletivos, 2 matérias de: Ginástica ou Atletismo ou Badminton e 1 matéria de: Dança ou Natação) é atribuída uma pontuação de 0 a 40 pontos, consoante a qualidade do desempenho e o nível de competência demonstrado, de acordo com a tabela seguinte:

	De 0 a 40 pontos* (em cada uma das 5 matérias)
O aluno não cumpre o nível Introdução	0
O aluno demonstra competências de parte significativa do nível Introdução	1 a 5
O aluno demonstra as competências do nível Introdução	6 a 12
O aluno demonstra competências de parte significativa do nível Elementar	13 a 25
O aluno demonstra competências características do nível Elementar	26 a 40

*A pontuação é atribuída de acordo com a qualidade do desempenho demonstrado pelo aluno em cada nível atingido (Introdução ou Elementar)

4. MATERIAL

Para a prova prática, os alunos devem estar devidamente equipados, de acordo com o que está definido regulamentarmente para poderem realizar atividade física. Para a prova escrita, só é necessária uma caneta/esferográfica de cor azul ou preta.

5. DURAÇÃO

Duração da Prova: 90 min (componente prática) + 90 min (componente escrita)

A duração da prova prática (Aptidão Física e Atividades Físicas) não inclui o tempo de preparação dos alunos para a prova (ex: aquecimento), nem o tempo necessário à organização dos alunos e da atividade.

FIM