


**Informação – Prova de Equivalência à Frequência – Ensino Secundário**  
**Código da Prova – 311 (Despacho Normativo nº3-A/2020)**  
**Ano Letivo 2019/2020**
**1. Objeto de Avaliação**

Nesta prova são objeto de avaliação as competências de interpretação dos acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento, como elementos da sua elevação cultural.

São também objeto de avaliação as competências em diferentes domínios e matérias próprias da Educação Física, num claro sinal de ampliação das experiências motoras vividas, de modo eclético, tendo como pano de fundo a perseguição constante da qualidade de vida, da saúde e do bem estar. Outro objeto de avaliação incide sobre a aquisição de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, assim como, a aquisição de competências práticas relativas aos processos de manutenção e elevação das capacidades motoras.

Os conteúdos programáticos são testados através da realização de uma prova prática e de uma prova escrita.

**Quadro 1 - Partes do exame e competências ativadas**

Domínio	Competências ativadas
<b>Cognitivo</b>	- Capacidades condicionais e coordenativas.
<b>Motor</b>	- Competências relacionadas com o tratamento de informação, a tomada de decisão e a resolução de problemas.

**2. Características e Estrutura**
**a) Prova prática**

Esta prova consiste na realização de ações técnicas e/ou táticas dos diferentes conteúdos programáticos com oportunidade e correção, em situação de exercícios critério.

**Quadro 2 – Grupos e conteúdos da prova**

Grupos	Conteúdos	Cotação (em pontos)
<b>Grupo 1</b>	<b>Atividades Físicas Desportivas Individuais:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletismo</li> <li>• Ginástica</li> </ul>	<b>70 Pontos</b>
<b>Grupo 2</b>	<b>Atividades de raquetas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton</li> <li>• Ténis</li> </ul>	<b>30 Pontos</b>
<b>Grupo 3</b>	<b>Jogos Desportivos Coletivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Futsal;</li> <li>• Basquetebol;</li> <li>• Voleibol;</li> <li>• Andebol;</li> <li>• Corfebol;</li> <li>• Tag Rugby</li> </ul>	<b>60 Pontos</b>
<b>Grupo 4</b>	<b>Atividades Rítmicas Expressivas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dança</li> </ul>	<b>40 Pontos</b>
		<b>Σ = 200 Pontos</b>

**b) Prova escrita**

Esta prova consiste na realização de atividades de compreensão/interpretação de diversos tipos de conteúdos pedagógicos, enunciados no Programa de Educação Física, Ensino Secundário.

**Quadro 3 - Grupos e conteúdos na prova**

<b>Grupos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Cotação (em pontos)</b>
<b>Grupo 1</b>	<p><b>Educação física e fenómenos sociais extraescolares:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Missão da educação física</li> <li>• Desporto como fenómeno social</li> <li>• Olimpismo na era moderna</li> <li>• A dopagem e os riscos de saúde</li> <li>• Fair play</li> </ul> <p><b>Atividade, aptidão física e saúde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade física e aptidão física</li> <li>• Estilo de vida saudável e saúde</li> </ul> <p><b>Capacidades motoras e composição corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades motoras</li> <li>• Avaliação antropométrica e avaliação da composição corporal</li> <li>• Avaliação da aptidão física</li> </ul> <p><b>Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bioquímica da contração muscular</li> <li>• Reservas energéticas e recuperação</li> <li>• Alimentação e nutrição</li> <li>• Hidratação e exercício</li> <li>• Estratégias de hidratação de acordo com a duração do exercício</li> <li>• Importância do repouso</li> <li>• Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras</li> <li>• Processos de controlo do esforço</li> <li>• Lesões e outros fatores de risco associados à prática de atividades físicas</li> </ul>	<b>20 Pontos</b>
<b>Grupo 2</b>	<p><b>Jogos Desportivos Coletivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Futebol/ Futsal</li> <li>• Voleibol</li> <li>• Basquetebol</li> <li>• Andebol</li> <li>• Corfebol</li> <li>• Tag Rugby</li> </ul>	<b>100 Pontos</b>
<b>Grupo 3</b>	<p><b>Atividades Físicas Desportivas Individuais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletismo</li> <li>• Dança</li> <li>• Ginástica <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ginástica de solo</li> <li>○ Ginástica de aparelhos</li> <li>○ Ginástica acrobática</li> </ul> </li> </ul>	<b>60 Pontos</b>
<b>Grupo 4</b>	<p><b>Atividades de raquetas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton</li> <li>• Ténis</li> </ul>	<b>20 Pontos</b>
		<b>Σ = 200 Pontos</b>

**Quadro 4 - Tipologia, número de itens e cotação**

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
<b>ITENS DE CONSTRUÇÃO</b>		
• resposta curta	<b>15 a 25</b>	<b>5 a 10</b>
• resposta restrita		<b>7 a 12</b>
• resposta extensa		<b>15 a 25</b>

### 3. Critérios Gerais de Classificação

Nas provas escritas com componente prática (EP) o peso a atribuir a cada uma das componentes traduz a relevância de cada componente no currículo. Assim sendo, no caso da disciplina de Educação Física, embora ambas as provas tenham carácter obrigatório e sejam cotadas para 200 pontos:

- A Componente Escrita tem um peso de 30%
- A Componente Prática tem um peso de 70%

A classificação final do exame é expressa na escala de níveis de 0 a 20 valores e resulta da média ponderada obtida nas duas provas realizadas.

#### a) Prova prática

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação expressa por um número inteiro.

Cada prova é avaliada desde o nível zero (0) até ao nível cinco (5), dependendo do rigor e do cumprimento das exigências técnico-táticas solicitadas.

- No Grupo 1 – Estes níveis correspondem a valores que vão de 0 a 10 ou de 0 a 20 pontos.
- No Grupo 2 e 3 – Estes níveis correspondem a valores que vão de 0 a 30 pontos.
- No Grupo 4 – Estes níveis correspondem a valores que vão de 0 a 40 pontos.

Qualquer prestação que não corresponda ao nível mais alto descrito (N5), é integrado num dos restantes níveis apresentados, de acordo com os desempenhos observados. Estão previstos níveis intermédios não descritos, sempre que uma prestação não se integre plenamente nos níveis consecutivos descritos.

O resultado final da prova prática será obtido através da soma aritmética dos valores obtidos nas diferentes provas realizadas.

#### b) Prova Escrita

No caso da prova escrita, nos itens de construção, é atribuída a classificação de zero pontos a respostas que não correspondam ao solicitado, independentemente da qualidade do texto produzido.

#### Resposta Curta

A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

#### Respostas Restrita e Extensa

Os critérios de classificação das respostas aos itens de resposta restrita ou extensa apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação. Assim, a cotação a atribuir terá em conta:

- adequação da resposta às questões formuladas;
- correção formal das respostas (organização lógico-temática das ideias expressas no texto elaborado);
- demonstração de conhecimentos relativos aos conteúdos ( rigor científico).

A avaliação das competências de comunicação escrita em língua portuguesa contribui para valorizar a classificação atribuída ao desempenho no domínio das competências específicas da disciplina. Assim, ter-se-á em conta 3 Níveis:

**Quadro 5 – Níveis e descritores**

<b>Níveis</b>	<b>Descritores</b>
<b>3</b>	Composição bem estruturada, sem erros de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, ou com erros esporádicos, cuja gravidade não implique perda de inteligibilidade e/ou de sentido.
<b>2</b>	Composição razoavelmente estruturada, com alguns erros de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, cuja gravidade não implique perda de inteligibilidade e/ou de sentido.
<b>1</b>	Composição sem estruturação aparente, com erros graves de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, cuja gravidade implique perda frequente de inteligibilidade e/ou de sentido.

O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos.

#### **4. Material autorizado**

##### **a) Prova Prática**

O examinando tem de usar:

- Sapatilhas
- Calção ou fato de treino
- T-shirt
- Material de higiene pessoal

##### **b) Prova Escrita**

O examinando tem de usar material de escrita caneta ou esferográfica de tinta indelével, preta ou azul.

Todas as respostas são registadas em folha própria, fornecida pela escola (modelo oficial).

Não é permitido o uso de dicionário.

Não é permitido o uso de corretor.

#### **5. Duração**

##### **a) Prova Prática**

A prova prática tem a duração de 90 minutos não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

A prova é de natureza pública e é avaliada por um júri constituído por 3 elementos do grupo de lecionação 0620, em que um dos elementos é o coordenador e os restantes dois são os classificadores.

##### **b) Prova Escrita**

A prova escrita tem a duração de 90 minutos não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.