
INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

2023

Prova 311 | 2023

12º Ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 12º ano da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

Objeto de avaliação

A prova de exame de equivalência à frequência de Educação Física incide sobre os conhecimentos, habilidades e capacidades respeitantes aos conteúdos enquadrados em domínios do Programa da Disciplina, passíveis de avaliação em prova escrita e prática de duração limitada.

As duas componentes da prova de equivalência à frequência de Educação Física são cotadas cada uma com 200 pontos e a sua ponderação é de 30% para a componente escrita e de 70% para a componente prática.

PROVA ESCRITA 30%	
Conteúdos	Objetivos
Grupo I Capacidades Físicas	* Identificar e compreender a importância do desenvolvimento das capacidades motoras e da composição corporal.

Ética desportiva	<p>* Analisar criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.</p> <p>* Analisar criticamente aspetos gerais da ética desportiva.</p>
<p>Grupo II</p> <p>Ginástica de solo</p> <p>Ginástica de aparelhos</p> <p>Ginástica acrobática</p>	<p>* Identificar os diferentes elementos gímnicos.</p> <p>* Conhecer e identificar os diferentes aparelhos, as suas funções e o modo de execução das técnicas, compreendendo as regras de segurança.</p>
<p>Grupo III</p> <p>Atletismo:</p> <p>Corridas</p> <p>Saltos</p> <p>Lançamentos</p>	<p>* Identificar os espaços utilizados nas diferentes disciplinas do atletismo.</p> <p>* Conhecer e identificar as diferentes provas de atletismo, o regulamento de cada uma e as suas ações técnicas fundamentais.</p>
<p>Grupo IV</p> <p>Desportos coletivos:</p> <p>Futsal</p> <p>Basquetebol</p> <p>Voleibol</p> <p>Andebol</p>	<p>* Conhecer as regras fundamentais de cada modalidade.</p> <p>* Identificar os espaços de cada jogo e suas marcações.</p> <p>* Identificar princípios básicos das ações ofensivas e defensivas de cada modalidade.</p>

PROVA PRÁTICA 70%	
Conteúdos	Objetivos
<p>Grupo I</p> <p>Ginástica de solo</p>	<p>Realizar um esquema de solo com os seguintes elementos obrigatórios:</p> <p>* Rolamento à Frente;</p> <p>* Rolamento à Retaguarda;</p> <p>* Apoio facial invertido;</p> <p>* Elemento de flexibilidade;</p> <p>* Elemento de Equilíbrio;</p> <p>* Roda.</p>

Grupo II Atletismo	Realizar do atletismo uma das seguintes atividades: - Corrida de 40 metros, com partida de pé. - Lançamento do peso. - Salto em comprimento.
Grupo III Jogos Desportivos Coletivos	Realizar dos Jogos Desportivos Coletivos duas das seguintes modalidades: * Futsal; * Basquetebol; * Andebol; * Voleibol;

Caracterização da prova

A prova de equivalência à frequência é composta por uma prova escrita e uma prova prática que engloba os blocos temáticos constantes do programa da disciplina com a seguinte cotação:

Prova Escrita	
Estrutura	Cotações
Grupo I – 40 pontos	
Item 1 4 questões de resposta aberta	40 pontos (10 pontos cada)
Grupo II - 40 pontos	
Item 2 10 questões de escolha múltipla	20 pontos (2 ponto cada)
Item 3 2 questões de resposta aberta	20 pontos (10 pontos cada)
Grupo III - 60 pontos	
Item 4 10 questões de completar	20 pontos (2 pontos cada)
Item 5 10 questões de correspondência	20 pontos (2 pontos cada)
Item 6 2 questões de resposta aberta	20 pontos (10 pontos cada)

Grupo IV - 60 pontos	
Item 7 20 questões de escolha verdadeiro e falso	40 pontos (2 pontos cada)
Item 8 2 questões de resposta aberta	20 pontos (10 pontos cada)

Prova Prática	
Estrutura	Cotações
Grupo I – 60 pontos	
Ginástica no solo	6 tarefas motoras – 8 pontos cada Atividade global – 12 pontos
Grupo II - 44 pontos	
Corrida de velocidade (40 metros)	3 tarefas motoras – 12 pontos cada Atividade global – 8 pontos
Grupo III - 48 pontos	
Jogo Desportivo Coletivo - I	6 tarefas motoras – 6 pontos cada Atividade global – 12 pontos
Grupo IV - 48 pontos	
Jogo Desportivo Coletivo - II	6 tarefas motoras – 6 pontos cada Atividade global – 12 pontos

Crítérios gerais de classificação

As respostas elegíveis e o afastamento integral dos aspetos solicitados implicam que as respostas sejam classificadas com zero. A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios de correção a seguir indicados:

Prova Escrita	
Estrutura	Cotações
Grupo I – 40 pontos	
Item 1 (20 Pontos)	Conteúdo correto e adequado - 50% Organização coerente das ideias - 25% Capacidade de síntese - 25%

Grupo II - 40 pontos	
Item 2 (10 Pontos)	Conteúdo correto e adequado – 100%
Item 3 (10 Pontos)	Conteúdo correto e adequado - 50%
	Organização coerente das ideias - 25%
	Capacidade de síntese - 25%
Grupo III - 60 pontos	
Item 4 (10 Pontos)	Conteúdo correto e adequado – 100%
Item 5 (10 Pontos)	Conteúdo correto e adequado – 100%
	Conteúdo correto e adequado - 50%
Item 6 (10 Pontos)	Organização coerente das ideias - 25%
	Capacidade de síntese - 25%
Grupo IV - 60 pontos	
Item 7 (20 Pontos)	Conteúdo correto e adequado – 100%
	Conteúdo correto e adequado - 50%
Item 8 (10 Pontos)	Organização coerente das ideias - 25%
	Capacidade de síntese - 25%

Prova Prática	
Estrutura	Cotações
Grupo I – 60 pontos	
Ginástica no solo	Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 % Aplicação correta dos regulamentos – 25% Criatividade – 25%.
Grupo II – 44 pontos	
Corrida de velocidade (40 metros)	Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 % Aplicação correta dos regulamentos – 25% Criatividade – 25%.

Grupo III – 48 pontos	
Jogo Desportivo Coletivo - I	Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 % Aplicação correta dos regulamentos – 25% Criatividade – 25%.
Grupo IV – 48 pontos	
Jogo Desportivo Coletivo - II	Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 % Aplicação correta dos regulamentos – 25% Criatividade – 25%.

Material

Para a realização da prova escrita o aluno necessita de esferográfica de cor azul ou preta.

Para a realização da prova prática o aluno deve apresentar-se equipado, como se de uma aula de Educação Física se tratasse Ténis, calções e t-shirt ou fato de treino.

Duração

A prova tem a duração de 180 minutos, 90 minutos para a realização da prova escrita e 90 minutos para a realização da prova prática, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.