
Prova 311

12.º Ano de Escolaridade (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2017, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência os Programas de Educação Física do 10.º e do 11.º/12ºanos e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa **prova escrita e numa prova prática** de duração limitada.

- Componente Teórica

A componente teórica consiste na realização de uma prova escrita.

Serão alvo de avaliação as seguintes matérias:

- Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas;
- Processos de elevação e manutenção da condição física;
- Andebol;
- Basquetebol;
- Futebol;
- Voleibol;
- Atletismo;
- Ténis.

- Componente Prática

A componente prática consiste na realização de uma prova prática.

A avaliação na prova prática incide em duas áreas, respetivamente, **Atividades Físicas e Desportivas e Aptidão Física**.

Caracterização da prova

1- Componente Teórica

Os conteúdos de avaliação incidem sobre:

- Estilos de Vida Saudável;
- Benefícios da Actividade Física na Saúde;
- Prevenção de lesões associadas à prática das Atividades Físicas;
- Pirâmide Alimentar;
- Identificação e/ ou definição das capacidades físicas e dos Princípios de Treino;
- Regras das modalidades;
- Componente técnica (gestos técnicos fundamentais);
- Componente tática (sistemas ofensivos e defensivos).

2- Componente Prática

2.1 Atividades Físicas e Desportivas

2.1.1 Andebol

Execução de dois exercícios e de uma situação de jogo reduzido.

Observações: a realização dos exercícios e da situação de jogo reduzido implica o cumprimento das regras de jogo, nomeadamente: Bola fora, “Passos”, “Dribles” e Área de Baliza.

2.1.2 Futsal

Execução de dois exercícios e de uma situação de jogo reduzido.

Observações: a realização dos exercícios e da situação de jogo reduzido implica o cumprimento das regras de jogo.

2.1.3 Atletismo

A - Salto em Comprimento – realiza um salto em comprimento com corrida de balanço ajustada, o mais longo possível, respeitando os regulamentos. A chamada deverá ser ativamente subindo o joelho da perna livre até à altura da cintura. Na parte final do voo, puxa as pernas para a frente e os braços para a frente e para baixo, inclinando o tronco para a frente.

B - Lançamento do Peso – com um peso de três quilos para o sexo feminino e de cinco quilos para o sexo masculino, lança-lo o mais longe possível. Realiza a pega correcta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios curto e longo rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão de perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão.

C- Corrida de Barreiras – realizar um percurso de 50 metros Barreiras (12 metros à 1ª barreira, 7,5 metros entre as barreiras para o sexo feminino e 8,0 metros para o masculino), com partida em pé, mantendo o ritmo das três ou cinco passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração. A altura das barreiras é 60cm no sexo feminino e 76cm no sexo masculino.

2.1.4 Ginástica – Solo e Aparelhos

A– Elabora e realiza uma sequência com fluidez (sem paragens na ligação entre as diferentes habilidades gímnicas), sem erros técnicos grosseiros com os seguintes elementos: avião, rolamento à frente, meia-pirueta, roda e ponte.

B– Realiza salto entre mãos no *bock*.

2.1.5 Orientação

Realiza um percurso individual na escola, de dezoito postos de controlo, num máximo de 10 minutos. Por cada posto de controlo incorretamente assinalado, durante a realização do percurso, será averbado um minuto de penalização.

2.2 Aptidão Física

2.2.1 - Prova de aptidão aeróbia da bateria de testes Fitnessgram (vai-vem). Executa o número de percursos definidos para entrar na Zona Saudável de Aptidão Física, de acordo com a sua idade e sexo.

2.2.2 - Prova de aptidão muscular (força) da bateria de testes Fitnessgram (abdominais). Executa o número de repetições definidas para entrar na Zona Saudável de Aptidão Física, de acordo com a sua idade e sexo.

2.2.3 - Prova de aptidão muscular (flexibilidade) da bateria de testes Fitnessgram (senta e alcança). Alcança a distância definida para entrar na Zona Saudável de Aptidão Física, de acordo com a sua idade e sexo.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que o exame diz respeito.

Material

Para a realização da componente prática da prova os alunos deverão trazer equipamento desportivo adequado.

Para a realização da componente teórica da prova os alunos deverão trazer caneta ou esferográfica indelevel de tinta azul ou preta.

Duração

As componentes escrita e prática têm uma duração de 90 minutos cada.

Crítérios gerais de classificação

A prova de equivalência à frequência de Educação Física é composta por duas componentes, respectivamente, componente teórica e componente prática.

Quadro 1 – Valorização dos conteúdos, número de itens e cotação na componente teórica

Matérias	Nº de itens	Total das cotações
FATORES DE SAÚDE E RISCO ASSOCIADOS À PRÁTICA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	1. 20 pontos 2. 7,5 pontos 3. 2,5 pontos	30
PROCESSOS DE ELEVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA	1. 15 pontos 2. 15 pontos	30
ANDEBOL	1. 12 pontos 2. 11 pontos	23
BASQUETEBOL	1. 12 pontos 2. 11 pontos	23
FUTSAL	1. 12 pontos 2. 11 pontos	23
VOLEIBOL	1. 6 pontos 2. 11 pontos	23

	3. 6 pontos	
ATLETISMO	1. 5 pontos 2. 8 pontos 3. 7 pontos 4. 5 pontos	25
TÉNIS	1. 12 pontos 2. 11 pontos	23
Total		200 pontos

Quadro 2 – Valorização dos conteúdos, número de itens e cotação na componente prática

Matérias	Nº de itens	Total das cotações
Andebol	Exer. A (7 pontos), Exer. B (7 pontos) e Sit. Jogo (16 pontos)	30
Futsal	Exer. A (7 pontos), Exer. B (7 pontos) e Sit. Jogo (16 pontos)	30
Atletismo	Salto em Comprimento (14 pontos), Lançamento do Peso (13 pontos) e Corrida de Barreiras (13 pontos)	40
Ginástica	Ginástica de Solo (13 pontos), Aparelhos (12 pontos)	25
Orientação	Percurso	30
Aptidão Física	Abdominais	12
	VaiVém	20
	Senta e Alcança	13
Total		200 Pontos

A componente teórica vale trinta por cento da classificação final enquanto a componente prática vale setenta por cento.

Componente teórica da prova:

- responder de forma correta, utilizando terminologia específica da disciplina
- adequação e domínio dos conteúdos em relação às questões colocadas

As respostas que se revelarem ilegíveis serão classificadas com zero pontos.

Componente prática da prova:

- realizar com correção as ações técnicas e táticas das diferentes modalidades propostos;
- atingir os objectivos de cada exercício proposto.

A atribuição da cotação máxima estará dependente da execução integralmente correta dos gestos técnicos e das ações táticas solicitadas.