

## INFORMAÇÃO-PROVA

### Prova de equivalência à frequência

## EDUCAÇÃO FÍSICA

Código 311

2022

Ensino Secundário – 12º ano de escolaridade

---

Este documento contém 7 páginas.

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022. Na sua elaboração foi tido em consideração o Despacho Normativo n.º 7-A/2022: Determina a aprovação do Regulamento das Provas de Avaliação Externa e das Provas de Equivalência à Frequência dos Ensinos Básico e Secundário para o ano letivo 2021/2022.

### 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

Constituem objeto de avaliação, os conhecimentos e competências enunciados no Programa de Educação Física em vigor.

Em conformidade, consideram-se três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da mesma: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física, e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas, (doravante designados Conhecimentos).

A avaliação será realizada através de uma prova escrita e de uma prova prática.

#### Prova escrita

Constituem objeto de avaliação as aprendizagens a seguir especificadas:

#### Conhecimentos

O aluno:

- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.
- Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão e reversibilidade, relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.
- Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais e na promoção da saúde.
- Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como, doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.
- Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

- Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade, e ao longo dos tempos:
  - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
  - Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;
  - Distinguindo Desporto de Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.
  - Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

### Atividades Físicas

- Conhece e compreende a dimensão técnica, tática, organizativa e regulamentar do Basquetebol, Andebol, Voleibol, Futebol, Atletismo e Badminton.
- Conhece e compreende a dimensão técnica, organizativa e regulamentar da Ginástica de Solo e Aparelhos, Tiro com Arco e Dança.

### **Prova prática**

Constituem objeto de avaliação, as matérias a seguir especificadas:

### Atividades Físicas

Quadro 1 – Conteúdos práticos das Atividades Físicas

|                        |   |
|------------------------|---|
| Atletismo              | - Salto em comprimento;<br>- Corrida 60m barreiras.   |
| Ginástica de Solo      | 2 Sequências:<br>- Avião, apoio facial invertido, rolamento à frente engrupado, salto em extensão, salto em extensão com 1/2 pirueta, rolamento à retaguarda com saída dos membros inferiores afastados e estendidos, ponte ou espargata;<br>- Roda, salto de gato, salto de tesoura, rolamento à frente engrupado, avião, salto em extensão com 1/2 pirueta, rolamento à retaguarda, vela. |
| Ginástica de Aparelhos | - Salto em extensão, engrupado, carpa e pirueta no minitrampolim;<br>- Salto de eixo no bock.   |
| Andebol                | - Passe-receção;<br>- Drible e finta;<br>- Remate em suspensão.   |
| Voleibol               | - Passe de frente;<br>- Serviço por cima/ baixo;<br>- Manchete;<br>- Remate.  |
| Basquetebol            | - Passe de peito e passe picado/receção;<br>- Drible de progressão;<br>- Lançamentos na passada e em suspensão.   |
| Futebol                | - Passe/receção;<br>- Condução de bola;<br>- Drible/Finta;<br>- Remate.   |
| Badminton              | - Serviço Curto e Comprido;<br>- Batimentos: <i>clear</i> , <i>lob</i> , remate.  |
| Tiro c/ Arco           | - Posição base de tiro;<br>- Pegas/colocações (arco, flecha e corda);<br>- Abertura do arco;<br>- Disparo.  |
| Dança                  | - Salsa em situação de “ <i>Line Dance</i> ”:<br>- Passo básico e passo básico lateral;<br>- Passo cruzado;   |

### Aptidão Física

- Aptidão Aeróbia
- Aptidão Muscular
- Flexibilidade

## **2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA**

A valorização de cada uma das provas (prática e escrita) é de 200 pontos.

A classificação final será determinada pela soma de 30% do valor atingido na prova escrita, mais 70% do valor atingido na prova prática.

### **Prova escrita -200 pontos**

A prova escrita é composta por itens de seleção: escolha múltipla e verdadeiro/falso.

#### Atividades Físicas – 140 Pontos

- 15 Itens de escolha múltipla – 8 pontos cada;
- 10 Itens de verdadeiro/falso – 2 pontos cada.

#### Conhecimentos – 60 pontos

- 5 Itens de escolha múltipla – 8 pontos cada;
- 10 Itens de verdadeiro/falso – 2 pontos cada

### **Prova prática – 200 pontos**

#### Atividades Físicas – 160 Pontos

Cinco (5) provas em regime de opções, da seguinte forma:

- 1 Prova de 3, à escolha do aluno – Atletismo, Ginástica de Solo ou Ginástica de Aparelhos - 40 pontos;
- 2 Provas de 4, à escolha do aluno – Andebol, Voleibol, Basquetebol, Futebol - 40+40 pontos;
- 2 Provas de 3, à escolha do aluno – Badmínton, Tiro com Arco ou Dança - 20+20 pontos.

O aluno realiza um exercício critério para cada um dos conteúdos, a saber:

#### Quadro 2 – Valorização dos temas/conteúdos das Atividades Físicas

|  |                        |  |
|--|------------------------|--|
| O aluno escolhe uma modalidade (40 pontos) | Atletismo              | - Salto em comprimento<br>- Corrida 60m barreiras  |
|  | Ginástica de Solo      | - Sequência: avião, apoio facial invertido, rolamento à frente engrupado, salto em extensão, salto em extensão com ½ pirueta, rolamento à retaguarda com saída dos membros inferiores afastados e estendidos, ponte ou espargata<br>- Sequência: roda, salto de gato, salto de tesoura, rolamento à frente engrupado, avião, salto em extensão com ½ pirueta, rolamento à retaguarda, vela |
|  | Ginástica de Aparelhos | - Salto em extensão, engrupado, carpa e pirueta no minitrampolim<br>- Salto de eixo no bock  |
| O aluno escolhe duas modalidades           | Andebol                | - Passe/receção  |
|  |                        | - Drible e finta   |
|  |                        | - Remate em suspensão  |
| Voleibol                                   | - Passe de frente      |  |

|  |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---|
| (40 pontos+<br>40 pontos)  |                                       | - Serviço por baixo/cima                  |
|  |                                       | - Manchete                                |
|  |                                       | - Remate                                  |
|  | Basquetebol                           | - Passe de peito e passe picado/receção   |
|  |                                       | - Drible de progressão                    |
|  |                                       | - Lançamentos na passada e em suspensão   |
|  | Futebol                               | - Passe/receção                           |
| - Condução de bola   |                                       |   |
| - Drible/Finta   |                                       |   |
| - Remate   |                                       |   |
| O aluno<br>escolhe<br>duas<br>modalidades<br><br>(20 pontos+<br>20 pontos) | Badminton                             | - Serviço Curto e Comprido;               |
|  |                                       | - <i>Clear</i>                            |
|  |                                       | - <i>Lob</i>                              |
|  |                                       | - Remate                                  |
|  | Tiro com<br>Arco                      | - Posição base de tiro                    |
|  |                                       | - Pegas/colocações (arco, flecha e corda) |
|  |                                       | - Abertura do arco                        |
|  |                                       | - Disparo                                 |
|  | Dança<br>(Salsa -<br>"Line<br>Dance") | - Passo básico                            |
|  |                                       | - Passo básico lateral                    |
|  |                                       | - Passo cruzado                           |
|  |                                       | - Passo aberto                            |

### Aptidão Física – 40 pontos

O aluno realiza 4 provas de aptidão física (teste da milha, 2 testes de aptidão muscular e 1 teste de flexibilidade), de acordo com protocolo estabelecido no programa FITESCOLA.

#### **- Aptidão Aeróbia – 10 pontos**

Teste da Milha.

#### **- Aptidão Muscular – 20 pontos (10 pontos+10pontos)**

O aluno escolhe dois dos seguintes testes: Abdominais / Flexões de Braços / Impulsão Horizontal.

#### **- Flexibilidade – 10 pontos**

O aluno escolhe um dos seguintes testes: Flexibilidade dos Ombros / Flexibilidade dos Membros Inferiores.

**Na realização da prova teórica o aluno indicará, em documento próprio, qual o regime de opções que escolhe para a prova prática.**

### **3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**

#### **Prova escrita - 200 pontos**

Itens de Seleção – Escolha múltipla e Verdadeiro/Falso:

- A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.
- São classificadas com zero pontos:

- As respostas ilegíveis;
- As respostas que não possam ser claramente identificadas;
- As respostas em que seja assinalada uma opção incorreta;
- As respostas em que sejam assinaladas mais do que uma opção;
- A ausência de resposta.

### Prova prática – 200 pontos

#### Atividades Físicas – 160 Pontos

Quadro 3 – Critérios Práticos de cada uma das modalidades das Atividades Físicas

|   |                        |   |           |
|---|------------------------|---|-----------|
| O aluno escolhe 1 modalidade  | Atletismo              | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o salto em comprimento, atingindo as marcas mínimas:<br>- Masculinos = 4,50 m;<br>- Femininos = 3,50 m.<br>É considerado o melhor de três saltos.   | 20 pontos |
|   |                        | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, a corrida de 60m barreiras, com partida baixa.<br>É considerada a melhor de duas corridas.  | 20        |
|   | Ginástica de Solo      | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, a seguinte sequência: avião, apoio facial invertido, rolamento à frente engrupado, salto em extensão, salto em extensão com ½ pirueta, rolamento à retaguarda com saída dos membros inferiores afastados e estendidos, ponte ou espargata. É considerada a melhor de duas tentativas. | 20        |
|   |                        | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, a seguinte sequência: roda, salto de gato, salto de tesoura, rolamento à frente engrupado, avião, salto em extensão com ½ pirueta, rolamento à retaguarda e vela. É considerada a melhor de duas tentativas.  | 20        |
|   | Ginástica de Aparelhos | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o salto em extensão, engrupado, carpa e pirueta no minitrampolim. É considerado o melhor de dois saltos.  | 20        |
|   |                        | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o salto de eixo no bock. É considerada a melhor de duas tentativas.   | 20        |
| O aluno escolhe 2 modalidades   | Andebol                | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o passe de ombro/recepção.  | 10        |
|   |                        | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o drible e finta.   | 10        |
|   |                        | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o remate em suspensão.  | 20        |
|   | Voleibol               | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o passe de frente.  | 10        |
|   |                        | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o serviço por baixo/cima.   | 10        |
|   |                        | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, a manchete.   | 10        |
|   |                        | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o remate.   | 10        |
|   | Basquetebol            | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o passe de peito e o passe picado/recepção.   | 10        |
|   |                        | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o drible de progressão.   | 10        |
|   |                        | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, os lançamentos na passada e em suspensão.   | 20        |
|   | Futebol                | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o passe/recepção.   | 10        |
|   |                        | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, a condução de bola.   | 10        |
| O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o drible/Finta. |                        | 10  |           |

|                               |                              |   |    |
|-------------------------------|------------------------------|---|----|
|                               |                              | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o remate.                                   | 10 |
| O aluno escolhe 2 modalidades | Badminton                    | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o serviço Curto e Comprido;                 | 5  |
|                               |                              | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, batimentos <i>clear</i> .                   | 5  |
|                               |                              | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, batimentos <i>lob</i> .                     | 5  |
|                               |                              | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, remates.                                    | 5  |
|                               | Tiro com Arco (3 disparos)   | O aluno assume, de acordo com as determinantes técnicas, a posição base de tiro.                      | 5  |
|                               |                              | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, as pegas/colocações (arco, flecha e corda); | 5  |
|                               |                              | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, a abertura do arco.                         | 5  |
|                               |                              | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o disparo.                                  | 5  |
|                               | Dança (Salsa - "Line Dance") | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o passo básico.                             | 5  |
|                               |                              | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o passo básico lateral.                     | 5  |
|                               |                              | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o passo cruzado.                            | 5  |
|                               |                              | O aluno realiza, de acordo com as determinantes técnicas, o passo aberto.                             | 5  |

Em cada momento de avaliação, conforme o grau de execução do exercício, cada item de avaliação é definido da seguinte forma:

- Execução com muita facilidade dos exercícios critério (71 a 100% da cotação);
- Execução com facilidade dos exercícios critério (51 a 70% da cotação);
- Execução com dificuldade dos exercícios critério (21 a 50% da cotação);
- Execução com muita dificuldade dos exercícios critério (1 a 20% da cotação);
- Não executa os exercícios critério (0 % da cotação).

#### Aptidão Física – 40 pontos

O aluno recebe a totalidade dos pontos em cada teste, se atingir os valores de referência do FITESCOLA para a Zona Saudável, tendo em conta a idade e o género.

| Teste da Milha (VO2) |                                   |         |
|----------------------|-----------------------------------|---------|
| Idade                | Zona Saudável (igual ou superior) |         |
|                      | Raparigas                         | Rapazes |
| 9                    | 40,2                              | 40,2    |
| 10                   | 40,2                              | 40,2    |
| 11                   | 40,2                              | 40,2    |
| 12                   | 40,1                              | 40,3    |
| 13                   | 39,7                              | 41,1    |
| 14                   | 39,4                              | 42,5    |
| 15                   | 39,1                              | 43,6    |
| 16                   | 38,9                              | 44,1    |
| 17                   | 38,8                              | 44,2    |
| 18+                  | 38,6                              | 44,3    |

| Abdominais (Repetições) |                                   |         |
|-------------------------|-----------------------------------|---------|
| Idade                   | Zona Saudável (igual ou superior) |         |
|                         | Raparigas                         | Rapazes |
| 9                       | 9                                 | 9       |
| 10                      | 12                                | 12      |
| 11                      | 15                                | 15      |
| 12                      | 18                                | 18      |
| 13                      | 18                                | 21      |
| 14                      | 18                                | 24      |
| 15                      | 18                                | 24      |
| 16                      | 18                                | 24      |
| 17                      | 18                                | 24      |
| 18+                     | 18                                | 24      |

| Flexões de Braços (repetições) |                                   |         |
|--------------------------------|-----------------------------------|---------|
| Idade                          | Zona Saudável (igual ou superior) |         |
|                                | Raparigas                         | Rapazes |
| 9                              | 6                                 | 6       |
| 10                             | 7                                 | 7       |
| 11                             | 7                                 | 8       |

| Impulsão Horizontal (cm) |                                   |         |
|--------------------------|-----------------------------------|---------|
| Idade                    | Zona Saudável (igual ou superior) |         |
|                          | Raparigas                         | Rapazes |
| 9                        | 108,4                             | 102,1   |
| 10                       | 110,8                             | 110,2   |
| 11                       | 113,3                             | 119,0   |

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 12  | 7 | 10 |
| 13  | 7 | 12 |
| 14  | 7 | 14 |
| 15  | 7 | 16 |
| 16  | 7 | 18 |
| 17  | 7 | 18 |
| 18+ | 7 | 18 |

|     |       |       |
|-----|-------|-------|
| 12  | 115,8 | 128,4 |
| 13  | 118,1 | 135,4 |
| 14  | 121,8 | 151,5 |
| 15  | 123,0 | 165,4 |
| 16  | 126,0 | 175,9 |
| 17  | 129,5 | 184,2 |
| 18+ | 131,9 | 203,2 |

| Flexibilidade dos Ombros |  |         |
|--------------------------|--|---------|
| Idade                    | Zona Saudável (igual ou superior)  |         |
|                          | Raparigas  | Rapazes |
| 9                        | POSITIVO = Contacto das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços |         |
| 10                       |  |         |
| 11                       |  |         |
| 12                       |  |         |
| 13                       |  |         |
| 14                       |  |         |
| 15                       |  |         |
| 16                       |  |         |
| 17                       |  |         |
| 18+                      |  |         |

| Flexibilidade dos Membros Inferiores (cm) |                                   |         |
|---|-----------------------------------|---------|
| Idade                                     | Zona Saudável (igual ou superior) |         |
|   | Raparigas                         | Rapazes |
| 9   | 22,9                              | 20,3    |
| 10  | 22,9                              | 20,3    |
| 11  | 25,4                              | 20,3    |
| 12  | 25,4                              | 20,3    |
| 13  | 25,4                              | 20,3    |
| 14  | 25,4                              | 20,3    |
| 15  | 30,5                              | 20,3    |
| 16  | 30,5                              | 20,3    |
| 17  | 30,5                              | 20,3    |
| 18+                                       | 30,5                              | 20,3    |

#### 4. DURAÇÃO DA PROVA

A prova escrita tem a duração de 90 minutos. A prova prática tem a duração de 90 minutos.

#### 5. MATERIAL AUTORIZADO

##### Prova escrita

O aluno apenas pode usar na prova, 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.

##### Prova prática

É obrigatória a utilização de equipamento próprio de Educação Física.

Todos os materiais para a realização das diversas provas são da responsabilidade da escola.