

**INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA  
ANO LETIVO 2022/2023**

**ENSINO SECUNDÁRIO**

**DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CÓDIGO 311**

**MODALIDADE PROVA ESCRITA E PRÁTICA**

**INTRODUÇÃO:**

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Duração;
- Material autorizado.

Realizam a prova os alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho. Deve também ser considerado o Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho, bem como o Despacho Normativo nº 4-B/2023, de 03 de abril.

**COMPONENTE ESCRITA – PONDERAÇÃO 30%**

**OBJETO DE AVALIAÇÃO:**

A prova tem por referência, as aprendizagens essenciais, o currículo nacional e o programa de Educação Física do Ensino Secundário, nomeadamente as seguintes competências:

Conhece testes de avaliação da aptidão física;

Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável;

Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras;

Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço;

Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas;

Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada;

Compreende a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos;

Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações;

as h

Identifica os objetivos dos diferentes Jogos Desportivos Coletivos e Raquetes, relacionando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e diferentes fases do jogo, de acordo com as regras das diferentes modalidades;  
Na Ginástica identifica as destrezas elementares, bem como os critérios de correção técnica, expressão e combinação na realização dos diferentes elementos;  
No Atletismo, identifica corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento dos diferentes elementos.

**CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA:**

A prova é classificada de 0 a 200 pontos;

**Grupo I** - Questões de escolha múltipla. Cotação 20 pontos.

**Grupo II** - Questões de resposta Verdadeiro ou Falso. Cotação 20 pontos.

**Grupo III** - Questões de resposta simples ou sucinta, que só admitem uma forma possível. Cotação 140 pontos.

**Grupo IV** - Questões de desenvolvimento. Cotação 20 pontos.

**CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO:**

**Grupo I e II**- Correto ou incorreto.

**Grupo III**- Clareza da resposta. Conhecimento e aplicação dos conteúdos. Utilização da terminologia técnica adequada.

**Grupo IV** -Respostas completas. Correção, clareza e objetividade das respostas. Utilização de terminologia adequada.

**DURAÇÃO:**

A prova tem a duração de 90 minutos.

**MATERIAL AUTORIZADO:**

Esferográfica azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

**COMPONENTE PRÁTICA – PONDERAÇÃO 70%**

**OBJETO DE AVALIAÇÃO:**

A prova tem por referência o currículo nacional e o programa de Educação Física do Ensino Secundário, nomeadamente as seguintes competências:

Realiza ações técnicas com correção nos jogos desportivos coletivos;

Realiza provas de Atletismo cumprindo as exigências técnicas;

Realiza em sequência, com correção técnica e fluidez, destrezas na Ginástica de solo e de aparelhos;

Realiza uma coreografia de elementos com correção e expressividade em ritmos de dança sociais;

Realiza testes da bateria *Fitescola*, atingindo a zona saudável da aptidão física.

**CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA:**

A prova é classificada de 0 a 200 pontos;

O aluno realiza um conjunto de tarefas pela ordem seguinte:

1º Ações técnicas em situação de percurso em três desportos coletivos (2 tentativas cada). Cotação de 60 pontos.

2º Ações técnicas em situação isolada num desporto coletivo (1 tentativa). Cotação de 20 pontos.

3º Três modalidades do Atletismo (2 tentativas cada). Cotação de 40 pontos.

4º Elementos em sequência em duas disciplinas da Ginástica (2 tentativas cada). Cotação de 35 pontos.

5º Elementos em situação isolada numa disciplina da Ginástica (2 tentativas cada). Cotação de 10 pontos.

6º Passos de dança num dos ritmos das danças sociais (2 tentativas). Cotação 15 pontos.

7º Dois testes da bateria de testes do *Fitescola* (1 tentativa). Cotação de 20 pontos.

#### CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO:

Nas Atividades Físicas é considerada a regularidade da aplicação dos critérios específicos de correção técnica e regulamentar, na realização das diferentes tarefas.

Na Aptidão Física, de acordo com a bateria de testes do *Fitescola*, é considerado o número de repetições realizado corretamente e atribuída a pontuação por referência à parte superior ou inferior, do intervalo estabelecido para a zona saudável, de acordo com a idade e o género.

#### DURAÇÃO:

A prova tem a duração de 90 minutos.

#### MATERIAL AUTORIZADO:

Todos os alunos se devem apresentar obrigatoriamente com calçado tipo ténis, sapatilhas de ginástica e equipamento desportivo, sendo que, no caso dos alunos internos, este equipamento deverá ser o adotado pela escola.

O Coordenador do Departamento José Caté

Aprovado em Conselho Pedagógico de 10/07/2023

O Presidente do Conselho Pedagógico [Assinatura]



