

---

## Prova de Educação Física

---

12.º Ano de escolaridade | Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

---

### Prova código 311

---

#### INTRODUÇÃO:

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física – código 311, a realizar no ano letivo de 2023/2024.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

#### OBJETO DE AVALIAÇÃO:

A prova de Educação Física tem como referência os conteúdos programáticos da disciplina no ensino secundário e permite avaliar as aprendizagens, os conteúdos e nível de desempenho, na Educação Física, em articulação com as aprendizagens essenciais e perfil do aluno à saída de escolaridade obrigatória, como a seguir se sistematiza.

#### Domínios e Conteúdos:

##### Capacidades motoras:

- Resistência;
- Força;
- Velocidade;
- Flexibilidade;
- Destreza geral.

##### Desporto individual – Atletismo:

- Corridas de resistência, estafetas e velocidade;
- Salto em altura.

Desportos coletivos – Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol:

- Objetivo, regras e espaço de jogo;
- Técnica Individual: posição base, passe, receção, drible, remate, bloco, finta, manchete e cabeceamento;
- Tática: sistemas defensivos e ofensivos.

Desportos Gímnicos:

- Compor e analisar destrezas elementares do solo e dos aparelhos em esquemas individuais ou grupo na ginástica acrobática.

Desportos de raquete:

- Objetivo e regras;
- Espaço de jogo;
- Técnica individual;
- Pegas;
- Atitude base;
- Técnicas fundamentais.

## **CARACTERIZAÇÃO DA PROVA:**

A Prova é constituída por 2 componentes obrigatórias: Escrita e Prática. A ponderação de cada uma das componentes é a seguinte: 30% e 70% respetivamente.

- Na componente escrita com seis grupos, as respostas são dadas na folha de respostas fornecida pela escola (modelo oficial do Ministério da Educação);
- Na componente prática com três grupos de “exercício critério”, executados, nos espaços desportivos do Agrupamento, não havendo qualquer produção escrita.

<b>Grupos</b>	<b>Itens</b>	<b>Componente</b>	<b>Caraterização</b>
Grupo I	3 Itens	Escrita	Questões de escolha múltipla, verdadeiro ou falso e substituição de letras, por termos de modo a tornar essa afirmação verdadeira.
Grupo II	7 Itens		
Grupo III	9 Itens		
Grupo IV	9 Itens		
Grupo V	9 Itens		
Grupo VI	3 Itens		
Grupo I	4 Itens	Prática	Execução de “exercício critério”.
Grupo II	2 Itens		
Grupo III	3 Itens		

## **MATERIAL:**

Os alunos apenas podem usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta, na componente escrita.

Não é permitido o uso de corretor.

## DURAÇÃO:

A prova tem dois momentos: o primeiro, com a duração de 90 minutos na componente escrita, o segundo, com mais 90 minutos na componente prática, não podendo as suas aplicações, ultrapassar estes limites de tempo, em qualquer dos momentos.

## CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO:

A classificação a atribuir a cada resposta, resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação, apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro. As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas, são classificadas com zero pontos.

### Componente escrita

Correção da resposta, assinalando a opção, ou substituição correta, nos itens.

### Componente prática

Nos grupos I e II, a execução correta do “exercício critério”, definido no protocolo de avaliação. No grupo III, na realização dos testes do Fitnessgram, além da execução correta é também aplicada a “Tabela de Conversão Z.S.A.F. (Zona Saudável para a Aptidão Física)”, devendo o aluno atingir o valor mínimo, previsto para a sua idade e sexo.

Grupos	Componente	Competências	Cotação
Grupo I	Escrita	Testar os conhecimentos relativos ao atletismo nas várias corridas e saltos.	12 pontos
Grupo II		Realizar os diferentes gestos técnicos e táticos, das várias modalidades, de acordo com as respetivas componentes críticas, e as situações específicas de jogo de cada uma delas.	35 pontos
Grupo III			45 pontos
Grupo IV			48 pontos
Grupo V			45 pontos
Grupo VI		Testar os conhecimentos dos desportos de raquete relativos ao objetivo do jogo, às regras, terminologia, à função e modo de execução das ações técnico-táticas.	15 pontos
<b>Total escrita</b>			<b>200 pontos</b>
Grupo I		Realizar os diferentes gestos técnicos e táticos dos desportos coletivos de acordo com as respetivas componentes críticas e situações de jogo.	100 pontos
		O aluno realiza uma sequência de habilidades no solo ou aparelhos, solicitada de acordo com as exigências técnicas de cada destreza gímnica.	25 pontos

Grupo II	Prática	Nos desportos de raquete realiza os diferentes gestos técnicos de acordo com as componentes críticas e situações de jogo ou no atletismo efetua uma corrida num ritmo constante sem acentuada desaceleração; no salto em altura, com a técnica do Fosbury Flop, ou salto “Tesoura”.	25 pontos
Grupo III		Realizar os testes específicos de cada capacidade física (de acordo com o protocolo dos testes do Fitnessgram).	50 pontos
<b>Total prática</b>			<b>200 pontos</b>

**Classificação:**

A componente escrita tem uma classificação total de 200 pontos.

A componente prática tem uma classificação total de 200 pontos.

A classificação final do aluno é obtida pelo resultado da seguinte fórmula, arredondada às unidades: componente escrita x 30% + componente prática x 70%.