



## 1.Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar no presente ano letivo, nomeadamente:

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

## 2. Objeto de avaliação

Em cumprimento do disposto no Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, na Resolução do Conselho de Ministros 53-D/2020 de 20 de Julho, a avaliação tem como referenciais o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 143, de 26 de julho, tendo em consideração a necessidade de avaliar a capacidade de mobilização e de integração dos saberes disciplinares, com especial incidência nas áreas de competências inscritas no referido documento, o [Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário](#) e ainda as [Aprendizagens Essenciais de Educação Física](#), enquanto denominador curricular comum, conforme estabelecido no Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho.

A prova escrita pretende avaliar o conhecimento dos fundamentos teóricos de suporte às Atividades Físicas Desportivas, nas suas dimensões física, técnica, tática, regulamentar e organizativa, assim como os conhecimentos relativos à Aptidão Física e Saúde, nomeadamente os fatores associados a um estilo de vida saudável e ao desenvolvimento das capacidades físicas.

A prova prática pretende avaliar a capacidade de aplicação dos conhecimentos teóricos e o desempenho na realização dos gestos técnicos das várias modalidades, individuais e coletivas, desenvolvidas no ensino secundário.

### 3. Caracterização e estrutura da prova.

A prova é constituída por uma prova escrita e por uma prova prática.

A classificação final da prova corresponde à média ponderada, arredondada às unidades, das classificações das duas partes, valendo a componente prática 70% e a escrita 30%.

É obrigatório a realização das duas partes (prática e escrita) para a obtenção da classificação final.

#### 3.1. Prova escrita:

Esta parte da prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

Alguns dos itens podem envolver a mobilização de um ou mais conteúdos relativos aos temas do Programa.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos temas do Programa.

Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos como, por exemplo, figuras e esquemas.

A prova inclui 40 a 50 itens, divididos entre itens de construção e itens de seleção (escolha múltipla e/ou de verdadeiro/falso).

A resposta aos itens de construção pode resumir-se, por exemplo, a uma palavra, a uma expressão, a uma frase ou a um número (itens de resposta curta); ou pode envolver a apresentação de justificações ou de uma representação esquemática.

A prova é cotada para 200 pontos. A valorização relativa aos temas apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 - A valorização relativa aos temas da prova escrita

Conteúdos	Cotação
<b>1 – Saúde e Aptidão Física</b> <ul style="list-style-type: none"><li>o Importância e constituição do aquecimento e do retorno à calma;</li><li>o Desenvolvimento da Aptidão Física;</li><li>o Capacidades Físicas Condicionais e Coordenativas;</li><li>o Bateria de Testes do Fitescola;</li><li>o Atividade física e saúde.</li></ul>	30 a 50 pontos
<b>2 – Atividades Físicas Desportivas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>o Regras básicas, gestos técnicos e aspetos táticos específicos das Atividades Físicas Desportivas: Basquetebol, Andebol, Futsal, Voleibol, Badminton, Ginástica, Atletismo e Natação.</li></ul>	150 a 170 pontos

### 3.2. Prova prática:

Antes de realizar os exercícios, o(a) aluno(a) deverá ler com atenção o enunciado.

O(a) aluno(a) deverá executar um conjunto de exercícios indicados na prova que lhe será fornecida.

Na prova consta uma legenda para que o(a) aluno(a) possa entender os esquemas de apoio apresentados.

Todos os exercícios são de caráter individual.

A prova inicia-se com um aquecimento geral.

O(a) aluno(a) aplica os gestos técnicos das várias modalidades coletivas (Basquetebol, Andebol, Futsal e Voleibol) e individuais (Badminton, Natação, Atletismo e Ginástica), em situação de exercício critério.

Nas modalidades coletivas, o(a) aluno(a) escolhe duas modalidades entre Futsal, Andebol, Basquetebol e Voleibol.

Nas modalidades individuais, o(a) aluno(a) escolhe três modalidades entre as modalidades de Badminton, Natação, Atletismo e Ginástica.

Na Aptidão Física, o(a) aluno(a) realiza os testes Fit Escola e, para ter sucesso, deve alcançar os valores referentes à Zona Saudável de Aptidão Física.

A prova é cotada para 200 pontos. A valorização relativa aos conteúdos práticos apresenta-se no Quadro 2.

Quadro 2 - A valorização relativa aos conteúdos práticos.

Competências	Conteúdos	Cotações
<b>1. Aquecimento geral</b>	1. Aquecimento geral orientado pelo aluno, com duração máxima de seis minutos.	20 pontos
<b>2. Modalidade Coletivas (escolher três)</b> 2.1. Basquetebol 2.2. Andebol. 2.3. Futsal. 2.4. Voleibol.	2. Exercício (s) critério para avaliar os gestos técnicos de cada modalidade: 2.1. Um exercício. Gestos técnicos: passe, drible progressão, lançamento passada; mudança direção; e lance livre. 2.2. Dois exercícios. Gestos técnicos: passe, drible de progressão/mudança de direção; Remate em suspensão/salto; remate com abertura de ângulo; e Lançamento livre de 7 metros. 2.3. Dois exercícios. Gestos técnicos: passe; receção; condução de bola; finta; e remate. 2.4. Quatro exercícios. Gestos técnicos: passe; manchete; remate; serviço por baixo e por cima.	30 pontos (por modalidade)
<b>3. Modalidades Individuais</b> 3.1. Badminton. 3.2. Atletismo. 3.3. Natação. 3.4. Ginástica	2.5. Quatro exercícios. Gestos técnicos: serviço, lob, clear, amortie e remate. 2.6. Velocidade 60 metros (Fem: 10 seg; Masc: 9 seg) ; Milha (Fem: 10min; Masc: 8min30seg). 2.7. 80m estilos (Fem 1min30seg; Masc: 1min20seg). 2.8. Ginástica de Solo: um esquema gímnico (avião; apoio facial invertido; rolamento à frente; rolamento atrás; roda e ponte).	30 pontos (por modalidade)

	2.9. Ginástica de Aparelhos: Três saltos no minitrampolim à escolha (Extensão, Carpa, Engrupado, Pirueta, Meia-pirueta).	
<b>4. Aptidão Física</b>	4.1 Zona Saudável de Aptidão Física nos testes (Fit Escola) das flexões, Abdominais e Vai Vem.	30 pontos

#### 4. Critérios de classificação

##### 4.1. Prova Escrita:

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e 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. No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Se o aluno responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve(m) ser classificado(s) com zero pontos.

Nos itens de construção, os critérios de classificação das respostas apresentam-se organizados por etapas e/ou por níveis de desempenho a que correspondem a determinada pontuação.

Nos itens de seleção as respostas corretas são classificadas com a cotação total do item e as respostas incorretas são classificadas com zero pontos. Nestes casos não há lugar a classificações intermédias.

Só é atribuída cotação às respostas que apresentem de forma inequívoca uma única opção correta.

No presente ano letivo, na classificação das provas, apenas será considerada correta a grafia que seguir o que se encontra previsto no Acordo Ortográfico de 1990 (atualmente em vigor).

##### 4.2. Prova Prática:

O(A) aluno(a) é avaliado na execução dos diferentes gestos técnicos ao nível da destreza e habilidade e na adequação das ações técnicas às situações propostas, conforme previsto na grelha de classificação.

O(A) aluno(a) só poderá repetir o exercício caso o júri considere necessário, independentemente do número de tentativas.

Se o(a) aluno(a) não realizar o exercício solicitado na prova ser-lhe-á cotado zero pontos nos gestos técnicos que não realizar.

Os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho a que corresponde uma dada pontuação.

A valorização relativa aos temas apresenta-se no Quadro 2.

## **5. Material**

### **5.1. Prova escrita:**

O (A) aluno (a) apenas pode usar, 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.

### **5.2. Prova prática:**

O(A) aluno(a) deve usar, obrigatoriamente, o equipamento desportivo do Colégio, de acordo com o estipulado no Regulamento Interno e no Regulamento Específico de Educação Física:

Caso o(a) aluno(a) não apresente o material referido não poderá realizar a parte da prova correspondente, sendo-lhe atribuído zero pontos.

## **6. Duração**

### **6.1. Prova escrita:**

A parte escrita tem a duração de 90 minutos, a que acresce 30 minutos de tolerância.

### **6.2. Prova prática:**

A parte prática tem uma duração máxima de 90 minutos, não podendo, a sua aplicação, ultrapassar este limite de tempo. O tempo destinado ao deslocamento de instalações e à troca de equipamento não é contabilizado para o tempo da prova. Para este efeito o aluno dispõe de um tempo máximo de 10 minutos.