

O presente documento divulga informação relativa à **Prova Escrita (E) e Prática (P)** de Equivalência à Frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

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

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o [Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória](#) e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, para o [10º](#), [11º](#) e [12º](#) anos, cuja consecução é passível de avaliação numa Prova Escrita (E) e numa Prova Prática (P) de duração limitada, incidindo sobre as seguintes Áreas:

- Área Aptidão Física;
- Área das Atividades Físicas;
- Área dos Conhecimentos.

A prova permite avaliar o desempenho do examinando no que respeita às competências que decorrem das Aprendizagens Essenciais em articulação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, passíveis de avaliação em Prova Escrita e Prática de duração limitada.

Relativamente aos conteúdos previstos para o Ensino Secundário, a Prova integrará os itens relativos aos temas e subtemas apresentados neste documento.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

O Exame de Equivalência à Frequência do ensino secundário, na disciplina de Educação Física, é composto por duas provas:

- a) Prova Escrita (30%);
- b) Prova Prática (70%).

Cada Prova é cotada para 200 pontos.

A. PROVA ESCRITA

A Prova Escrita pode incluir itens com resposta aberta, escolha múltipla e itens com resposta alternativa entre duas opções (V/F), sendo necessário justificar a opção escolhida. A soma total das pontuações é de 200 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 30% no total do valor da Prova de equivalência de Educação Física.

A.1. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A Prova Escrita inclui itens de seleção (por exemplo, escolha múltipla) e itens de construção (por exemplo, resposta curta ou resposta restrita).

Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos, como textos, tabelas, gráficos, figuras ou fotografias. As respostas aos itens podem requerer a mobilização articulada de aprendizagens relativas a mais do que um dos temas das Aprendizagens Essenciais.

A prova apresenta uma distribuição equilibrada entre os temas do 10.º, do 11.º e do 12.º anos.

A prova é cotada para 200 pontos.

A.2. CONTEÚDOS

- Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando 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.
- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
- Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:
 - Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);
 - Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;
 - Realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;
 - Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;

- Realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);
 - Reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).
- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.
 - Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:
 - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
 - Doenças e lesões;
 - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.
 - Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.
 - Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:
 - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;
 - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;
 - Corrupção vs. verdade desportiva.

A.3. MATERIAL

Esferográfica de tinta indelével azul ou preta.

A.4. DURAÇÃO

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

A.5. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.
- 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 for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, só é classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.
- ITENS DE SELEÇÃO Nos itens de escolha múltipla, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos. Nas respostas aos itens de escolha múltipla, a transcrição do texto da opção escolhida é considerada equivalente à indicação da letra correspondente.
- ITENS DE CONSTRUÇÃO Nos itens de resposta curta, são atribuídas pontuações às respostas total ou parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos. A cotação dos itens de resposta restrita é distribuída pelos parâmetros seguintes:
 - a) Problematização;
 - b) Argumentação a favor de uma posição pessoal;
 - c) Comunicação.

A classificação a atribuir à resposta resulta da soma das pontuações atribuídas aos diferentes parâmetros.

B. PROVA PRÁTICA

A prova prática visa a avaliação das áreas da Aptidão Física (Aplicação do protocolo da bateria de testes FITescola®) e das Atividades Físicas (dois jogos desportivos coletivos; ginástica; atletismo; badminton e atividades rítmicas expressivas).

A soma total das pontuações é de 200 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 70% no total do valor da Prova de equivalência de Educação Física.

B.1 - CARATERIZAÇÃO DA PROVA

B.1.1. Aptidão Física

Avaliação de uma ou mais capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FITescola.

B.1.2. Atividades Físicas

Avaliação das Atividades Físicas (dois jogos desportivos coletivos; ginástica; atletismo; badminton e atividades rítmicas expressivas).

B.2 - CONTEÚDOS

B.2.1. Aptidão Física

Avaliação de uma ou mais capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do [FITescola](#).

B.2.1. Atividades Físicas

Ginástica (ginástica de solo e ginástica de aparelhos)

- O aluno executa uma sequência no solo, que combine com fluidez, destrezas gímnicas da ginástica de solo, de acordo com as Aprendizagens Essenciais de *nível Elementar* da matéria.
- O aluno realiza um aparelho gímnico, de acordo com as Aprendizagens Essenciais de *nível Elementar* da matéria.

Atletismo

O aluno realiza uma prova de uma das categorias da modalidade de acordo com o *nível Elementar* das Aprendizagens Essenciais de Educação Física para a modalidade.

Raquetas (Badminton)

O aluno executa as principais ações técnicas, bem como identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos diferentes batimentos de acordo com o *nível Elementar* das Aprendizagens Essenciais de Educação Física para a modalidade.

Atividades Rítmicas Expressivas

O Aluno realiza uma das danças sociais ou tradicionais, de acordo com o *nível Elementar* das Danças Sociais ou Tradicionais.

Jogos Desportivos Coletivos (andebol, basquetebol, futebol, voleibol)

O aluno realiza os diferentes gestos técnicos e táticos de acordo com as respetivas componentes críticas, **em duas matérias dos Jogos Desportivos Coletivos**, realizando com oportunidade e correção as várias ações táticas defensivas e ofensivas, de acordo com o *nível Elementar* das Aprendizagens Essenciais de Educação Física.

B.3. MATERIAL

Equipamento necessário: roupa adequada à atividade física, sapatilhas de ginástica e ténis limpos.

Não se pode fazer acompanhar de fios, pulseiras, anéis, relógios ou outro tipo de acessórios.

O cabelo deve estar preso.

B.4. DURAÇÃO

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

O examinando deverá comparecer 20 minutos antes da hora da prova, para se equipar e efetuar o seu aquecimento.

B.5. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

B.5.1. Aptidão Física

O aluno atinge *valores da zona saudável* de aptidão física de acordo com o género e a idade. **(60 pontos)**

B.5.2. Atividades Físicas

Ginástica

O aluno realiza com sucesso e rigor técnico os elementos gímnicos relativos ao *nível Elementar* das Aprendizagens Essenciais de Educação Física. **(23 pontos)**

Raquetas

O aluno desloca-se e posiciona-se corretamente de forma a evitar que o volante caia no chão e utilizando adequadamente os batimentos relativos ao *nível Elementar* das Aprendizagens Essenciais de Educação Física. **(23 pontos)**

Atividades Rítmicas Expressivas

O aluno realiza uma seleção de passos/figuras mantendo a estrutura rítmica da dança social de acordo com o *nível Elementar* das Aprendizagens Essenciais de Educação Física OU realiza a dança tradicional mantendo as características da dança, executando os passos em sincronia com a música e demonstrando as qualidades descritas no *nível elementar* das Aprendizagens Essenciais de Educação Física. **(23 pontos)**

Atletismo

O aluno realiza, apenas, uma prova de uma das categorias da modalidade (corridas, saltos ou lançamentos), de acordo com o *nível Elementar* das Aprendizagens Essenciais de Educação Física. **(23 pontos)**

Jogos Desportivos Coletivos

O aluno utiliza o seu conhecimento sobre o objetivo do jogo, as principais regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas para adequar as suas ações em duas modalidades desportivas coletivas de acordo com as exigências de *nível Elementar em duas matérias dos Jogos Desportivos Coletivos* (andebol, basquetebol, futebol e voleibol) das Aprendizagens Essenciais de Educação Física. **(48 pontos)**

A classificação a atribuir a cada execução, resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro. A não execução de qualquer item é classificada com zero pontos.

C. PONDERAÇÃO DAS COMPONENTES ESCRITA E PRÁTICA DA PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DOS CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO SECUNDÁRIO 2024

CLASS. FINAL = Classificação da Prova Escrita*30% + Classificação da Prova Prática*70%