



INFORMAÇÃO-PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2021

Prova 311

12.º Ano de Escolaridade

(Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2021, nomeadamente:

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

COMPONENTE TEÓRICA

Objeto de avaliação

A prova final tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada, enquadrada por um conjunto de conteúdos, objetivos e competências.

Domínios/Objetivos

- Aptidão Física e Saúde;
- Componentes da Aptidão Física;
- Estilos de vida;
- Capacidades Motoras:
- Capacidades condicionais
- Capacidades coordenativas
- Mecanismos de adaptação ao exercício físico;
- Regras e cuidados a ter na prática das Atividades Físicas e Desportivas;
- Fatores predisponentes para o aparecimento de lesões;
- Substâncias dopantes;

- Processos do controlo do esforço;
- Código da Ética Desportiva;
- Espírito Desportivo;
- Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos;
- A função social do desporto;
- Factos históricos associados ao fenómeno desportivo;
- Regras fundamentais das diversas modalidades desportivas;
- Determinantes tático/técnicas dos jogos Desportivos Coletivos;
- Determinantes técnicas dos Desportos Individuais.

Voleibol

- Identificar os gestos técnico-táticos e a sua aplicação em situação de jogo;
- Reconhecer as posições dos jogadores;
- Conhecer as regras de jogo.

Futsal

- Identificar os gestos técnico-táticos e a sua aplicação em situação de jogo;
- Reconhecer as posições dos jogadores;
- Conhecer as regras de jogo.

Basquetebol

- Identificar os gestos técnico-táticos e a sua aplicação em situação de jogo;
- Reconhecer as posições dos jogadores;
- Conhecer as regras de jogo.

Badminton

- Identificar os gestos técnico-táticos e a sua aplicação em situação de jogo;
- Conhecer as regras de jogo.

Ginástica

- Identificar os elementos gímnicos da Ginástica de Solo;
- Reconhecer os requisitos técnicos na execução dos elementos gímnicos.

Atletismo

- Identificar o material utilizado nas diferentes disciplinas do Atletismo;
- Identificar as várias disciplinas da modalidade.

CONTEÚDOS

Voleibol

- Posição Base;
- Passe;
- Manchete;
- Serviço por baixo;
- Serviço por cima (tipo ténis);
- Bloco;
- Remate.

Futsal

- Posição base;
- Passe;
- Receção;
- Condução de bola;
- Finta;

- Remate;
- Marcação;
- Desmarcação.

Basquetebol

- Posição base;
- Passe;
- Receção;
- Drible de proteção;
- Drible de progressão;
- Lançamentos: na passada, em apoio e em suspensão;
- Posição de tripla ameaça.

Badminton

- Posição base;
- Clear;
- Lob;
- Remate;
- Amorti;
- Serviço.

Ginástica

- Rolamento à frente e à retaguarda engrupado;
- Rolamento à frente e à retaguarda com pernas estendidas e afastadas;
- Apoio facial invertido;
- Roda;
- Ponte;
- Elementos de ligação (saltos e voltas).

Atletismo

- Corridas;
- Lançamentos;
- Saltos.

Caracterização da prova

Características e Estrutura da Prova (componente escrita)		
Tipologia de itens	Nº de itens	Cotação (em pontos)
Verdadeiro / Falso	20	Grupo I - 30 pontos
Resposta curta	3	Grupo II - 20 pontos
Resposta restrita	1	Grupo III - 30 pontos
Associação	2	Grupo IV - 20 pontos
Resposta curta	10	Grupo V - 50 pontos
Escolha múltipla	10	Grupo VI - 25 pontos
Escolha múltipla	10	Grupo VII -25 pontos

Critérios de classificação

Serão valorizados, em todas as questões, os seguintes aspetos:

- Capacidade de síntese;
- Capacidade de análise crítica;
- Organização e fundamentação na aplicação dos conceitos adquiridos, em situações práticas apresentadas.

Constituirão fatores de desvalorização ou penalização, em todas as questões:

- Incorreções, omissões de conteúdo e imprecisões científicas;
- Erros na língua materna.

Material

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial). Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

COMPONENTE PRÁTICA

Objeto de avaliação

A prova final tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, enquadrada por um conjunto de capacidades, nomeadamente: Exercícios critério de 2 desportos coletivos (entre Voleibol/Basquetebol/Futsal/Corfebol); Exercícios critério de um desporto de raquete (Badminton); Sequência gímnica (Ginástica de solo) e Corrida de resistência e de velocidade (Atletismo).

Domínios / Objetivos

Executar as ações técnicas e táticas referentes às seguintes modalidades: 2 Desportos Coletivos (entre Voleibol/Basquetebol/Futsal/Corfebol) e de um Desporto de Raquete (Badminton); realizar uma sequência de habilidades da Ginástica de Solo; realizar a prova de Atletismo (Corrida de resistência e corrida de velocidade).

Desportos Coletivos

Exercício critério - O aluno deve realizar com correção e oportunidade, em exercícios critério e em situação de jogo reduzido as principais ações técnicas e táticas das duas modalidades escolhidas.

Ginástica de Solo

Sequência gímnica - O aluno deve elaborar e realizar uma sequência de habilidades no solo, que combine com fluidez, destrezas gímnicas, elementos de ligação, elementos de flexibilidade e elementos de equilíbrio, de acordo com as exigências técnicas.

Atletismo

Corrida Vaivém – o aluno deve realizar o número máximo de percursos realizados numa distância de 20 metros a uma cadência pré-determinada.

Corrida de velocidade (40 metros) – o aluno deve realizar a corrida no menor tempo possível cumprindo as determinantes técnicas.

Desporto Raqueta (Badminton)

Exercício critério - O aluno deve realizar com correção e oportunidade, em exercícios critério e em situação de jogo 1X1 as principais ações técnicas e táticas da modalidade.

Conteúdos

DESPORTOS COLETIVOS	GINÁSTICA DE SOLO	DESPORTO DE RAQUETE	ATLETISMO – CORRIDA VELOCIDADE E RESISTÊNCIA
Elementos técnicos e táticos das modalidades	Elementos técnicos da modalidade apresentando uma sequência gímnica	Elementos técnicos e táticos do Badminton	Elementos técnicos na corrida de velocidade e na corrida de resistência

Caracterização da prova

Características e Estrutura da Prova (componente prática)	
Tema	Cotação
2 Desportos Coletivos	80 pontos
Ginástica	40 pontos
Atletismo	40 pontos
Badminton	40 pontos

Critérios de classificação

O aluno dispõe de duas tentativas das quais se avalia a melhor, exceto na corrida de resistência (Atletismo), tendo nesta prova somente uma tentativa;

O aluno cumpre as determinantes técnicas em exercício critério;

O aluno aplica a melhor opção tática em contexto de jogo reduzido;

Será tido em conta as exigências técnicas bem como o encadeamento e a complexidade do esquema (Ginástica Artística);

O aluno deverá iniciar e finalizar o exercício em atitude gímnica correta (Ginástica Artística).

Material

Equipamento desportivo

- Calções/fato de treino;
- T-shirt;
- Sapatilhas.

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos

maio 2021