



Informação n.º 14.2020

1ª: Data-Escrita: 23/07/2020 **Hora:** 09:30

1ª: Data-Prática: 23/07/ 2020 **Hora:** 11:30

2ª Data-Escrita: 07/09/ 2020 **Hora:** 14:00

2ª Data-Prática: 07/09/ 2020 **Hora:** 16:00

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de Educação Física dos cursos científico-humanísticos do ensino secundário, a realizar em 2020, nomeadamente:

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

Objeto de Avaliação

A prova tem por referência o Programa de *Educação Física* do ensino secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita, com ponderação de 30%, e numa prova prática, com ponderação de 70%, ambas de duração limitada. Nomeadamente:

Conteúdos Prova Escrita:

I - Aptidão Física e Saúde:

- Conceito de aptidão física;
- Conceito de saúde;
- Componentes da aptidão física.

II - Capacidades Motoras:

- Capacidades condicionais e coordenativas.

III - Relação entre exercício físico, recuperação, repouso e alimentação:

- Processo de auto renovação da matéria viva.

IV - Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas:

- Lesão desportiva: conceito e tipos de lesões;

Prova 311 | 2020 – Tipo: Escrita e Prática

Informação n.º 14.2020

12.º Ano de Escolaridade

1ª: Data-Escrita: 23/07/2020 Hora: 09:30

1ª: Data-Prática: 23/07/ 2020 Hora: 11:30

2ª Data-Escrita: 07/09/ 2020 Hora: 14:00

2ª Data-Prática: 07/09/ 2020 Hora: 16:00

- Fatores causadores de lesões desportivas;
- Medidas preventivas do aparecimento de lesões.

V - Doping:

- Conceito de doping;
- Classes de substâncias proibidas e seus efeitos.

Conteúdos Prova Prática:

Basquetebol:

- *Passe de peito;
- *Passe picado;
- *Drible de progressão;
- *Drible de proteção;
- *Lançamento em apoio;
- *Lançamento na passada.

Voleibol:

- *Passe de frente;
- *Manchete;
- *Serviço por baixo;
- *Serviço por cima.

Ginástica Artística:

- *Rolamento à frente;
- *Rolamento à retaguarda;
- *Apoio facial invertido;
- *Posição de flexibilidade;
- *Posição de equilíbrio.

Caracterização da prova**Estrutura da Prova Escrita**

A prova escrita é constituída por cinco grupos de itens. Em cada grupo, existem itens de tipologia diferente (itens de seleção e itens de construção):

Grupo	Conteúdos	Cotação (pontos)
Grupo I	Aptidão Física e Saúde	40
Grupo II	Capacidades Motoras	40
Grupo III	Relação entre exercício físico, recuperação, repouso e alimentação	40
Grupo IV	Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas	40
Grupo V	<i>Doping</i>	40

Estrutura da Prova Prática

A prova prática é constituída pelas três matérias acima enunciadas. Na modalidade de Basquetebol, avaliam-se seis exercícios critério. Na modalidade de Voleibol, a avaliação é efetuada através da realização de quatro exercícios critério. Em Ginástica Artística, é solicitada a realização de uma sequência de elementos gímnicos, sendo avaliada a execução técnica dos diferentes elementos, bem como a ligação harmoniosa dos mesmos.

Grupo	Modalidade	Cotação (em pontos)
Grupo I	Basquetebol	70
Grupo II	Voleibol	70
Grupo III	Ginástica Artística	60

1ª: Data-Escrita: 23/07/2020 Hora: 09:30

1ª: Data-Prática: 23/07/ 2020 Hora: 11:30

2ª Data-Escrita: 07/09/ 2020 Hora: 14:00

2ª Data-Prática: 07/09/ 2020 Hora: 16:00

Material

Prova Escrita:

Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor.

Prova Prática:

O aluno apenas pode usar o equipamento desportivo adequado às modalidades em questão.

Duração

A prova escrita tem a duração de 90 minutos.

A prova prática tem a duração de 90 minutos.

CrITÉrios gerais de classificação

Prova Escrita

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Se for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, só é classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.

Prova Prática

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios específicos de classificação apresentados para cada exercício e é expressa por número inteiro. A não execução de exercício implica a atribuição de zero pontos.