

EDUCAÇÃO FÍSICA – PARTE TEÓRICA

Código – 311

Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, código 311, a realizar pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Deve ainda ser tida em consideração a Portaria n.º 243/2012, de 10 de Agosto, bem como o Despacho Normativo n.º 3-A/2020 de 5 de março.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais, o Programa de Educação Física do Ensino Secundário e pretende avaliar 1) os conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física (grupo I), 2) os conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio das quais se realizam atividades físicas (grupo II) e 3) os conhecimentos relativos às modalidades desportivas avaliadas na parte prática, tanto ao nível técnico-tático como ao nível regulamentar (grupo III).

Como ano terminal de ciclo, e de um percurso de 12 anos da disciplina na escolaridade obrigatória, as aprendizagens a desenvolver orientam os alunos para o perfil de saída da escolaridade obrigatória, garantindo um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias à valorização desta área cultural, que permitam uma cidadania responsável, ativa e saudável. As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas.

A prova integrará os conteúdos programáticos apresentados no ponto 3 deste documento.

Objetivos

Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física

Dominar e relacionar os conceitos essenciais associados aos seguintes temas:

- aptidão física e saúde;
- estilos de vida;
- capacidades motoras;
- mecanismos de adaptação ao exercício físico;
- fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas;
- substâncias dopantes;
- processos de controlo do esforço;

- aspectos gerais da ética das atividades físicas desportivas.

Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio das quais se realizam atividades físicas

Manifestar opiniões que revelem conhecimentos sobre os seguintes temas:

- dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos;
- função social do desporto;
- desporto e saúde de mãos dadas na sociedade.

Modalidades desportivas avaliadas na prática

Revelar conhecimentos sobre as modalidades avaliadas na prática tanto ao nível técnico-tático como ao nível regulamentar.

Conteúdos

A avaliação incidirá sobre:

- aptidão física;
- saúde;
- estilo de vida;
- capacidades motoras condicionais
- efeitos do treino físico na capacidade de prestação desportiva;
- fatores predisponentes para o aparecimento de lesões;
- motivos éticos para combater o doping;
- frequência cardíaca máxima, frequência cardíaca de repouso, frequência cardíaca ideal na atividade aeróbia;
- fair-play;
- evolução do desporto;
- função social do desporto;
- importância do desporto na prevenção das doenças provocadas pelo sedentarismo da nossa civilização;
- contagem dos pontos no basquetebol;
- ataque posicional;
- princípios específicos do jogo de futebol;
- linhas e marcas do campo de futsal;
- sistemas defensivos no andebol;
- vitória no set e no jogo de voleibol;
- elementos da ginástica de aparelhos;
- regulamento das corridas de velocidade, lançamento do peso e salto em comprimento.

Caracterização da prova

A prova será constituída por vinte questões de resposta breve distribuídas por três grupos de itens. O peso do grupo I é 40% (oito questões valendo 5% cada). O peso do grupo II é 20% (quatro questões valendo 5% cada). O peso do grupo III é 40% (oito questões valendo 5% cada).

Crêterios gerais de classifica o

As questões de desenvolvimento do tema são avaliados de acordo com:

- clareza na resposta;
- coerência do discurso;
- capacidade de relacionar os diferentes conteúdos.

Material

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.

Dura o

A prova terá a dura o de 90 minutos.

EDUCAÇÃO FÍSICA – PARTE PRÁTICA

Código- 311

Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, código 311, a realizar pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Deve ainda ser tida em consideração a Portaria n.º 243/2012, de 10 de Agosto, bem como o Despacho Normativo n.º 3-A/2020 de 5 de março.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais, o Programa de Educação Física do Ensino Secundário e pretende avaliar competências e conceitos básicos.

Como ano terminal de ciclo, e de um percurso de 12 anos da disciplina na escolaridade obrigatória, as aprendizagens a desenvolver orientam os alunos para o perfil de saída da escolaridade obrigatória, garantindo um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias à valorização desta área cultural, que permitam uma cidadania responsável, ativa e saudável. As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas.

As competências enunciadas no programa, no âmbito de algumas das matérias nucleares - Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol), Ginástica, Atletismo, Raquetas e Condição Física, foram selecionadas e estruturadas de modo a serem passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada. A prova integrará os conteúdos programáticos apresentados no ponto 3 deste documento.

Objetivos gerais

Domínio das aptidões/ capacidades

Utilizar a metodologia específica da Educação Física, nomeadamente:

- elevar o nível funcional das suas capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas;
- desempenhar as ações técnicas solicitadas aplicando as regras;
- realizar na ginástica as destrezas elementares do solo e dos aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica;
- realizar, no atletismo as diferentes disciplinas, cumprindo as exigências elementares técnicas e

- regulamentares;
- tentar superar as suas dificuldades sem apoio sistemático;
- participar de forma organizada;
- ser persistente;
- executar as tarefas propostas individualmente;
- utilizar corretamente os materiais;
- aplicar as regras de segurança pessoal.

Domínio dos conhecimentos

Adotar um comportamento que explicita, nomeadamente:

- conhecer as regras de segurança pessoal e coletiva, e de preservação dos recursos materiais;
- conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física;
- conhecer, analisar e interpretar a realização das atividades físicas utilizando conhecimentos sobre organização, regras, técnica e ética desportiva.

Conteúdos

Basquetebol

A avaliação incidirá sobre o domínio das seguintes técnicas:

- drible de progressão;
- lançamento na passada.

Futebol

A avaliação incidirá sobre:

- condução de bola;
- remate.

Andebol

A avaliação incidirá sobre:

- drible;
- remate.

Voleibol

A avaliação incidirá sobre:

- serviço por cima (tipo ténis);
- passe alto de frente;
- manchete .

Ginástica

A avaliação incidirá sobre:

- sequência no solo (avião, apoio facial invertido de braços seguido de rolamento à frente, pirueta, rolamento à retaguarda terminando com as pernas unidas e estendidas, ponte);

- salto de eixo no plinto transversal (com cinco caixas);
- salto de carpa de pernas afastadas no mini-trampolim.

Atletismo

A avaliação incidirá sobre:

- corrida de velocidade;
- lançamento do peso;
- salto em comprimento.

Badminton

A avaliação incidirá sobre:

- serviço curto;
- serviço longo.

Condição física

A avaliação incidirá sobre:

- corrida da milha;
- abdominais;
- flexões de braços.

Caraterização da prova

A prova apresenta oito grupos de itens.

O peso dos grupos I, II, III e IV (desportos coletivos) é de 40% (10% + 10% + 10% + 10%). O peso dos grupos V, VI e VII (desportos individuais) é de 40% (15% + 15% + 10%). O peso do grupo VIII (condição física) é 20%.

A estrutura da prova apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização das competências, estrutura e cotações da prova

Competências/ Conteúdos	Estrutura	Cotação (%)
BASQUETEBOL Drible de progressão Lançamento na passada	O aluno dribla na direcção do cesto e lança na passada (duas execuções)	10
FUTEBOL Condução de bola Remate	O aluno conduz a bola na direcção da baliza e remata (duas execuções).	10

ANDEBOL Drible Remate	O aluno dribla na direção da baliza e remata (duas execuções).	10
VOLEIBOL Serviço por cima (tipo ténis) Passe alto de frente Manchete	O aluno executa o serviço por cima, tipo ténis (duas execuções). O aluno mantém a bola no ar realizando passes altos de frente (dez execuções). O aluno mantém a bola no ar realizando manchete (cinco execuções).	10
GINÁSTICA Sequência no solo Salto de eixo no plinto Salto de carpa de pernas afastadas no mini-trampolim	O aluno executa em sequência, no solo, os seguintes elementos gímnicos: avião, apoio facial invertido de braços seguido de rolamento à frente, pirueta, rolamento à frente saída pernas afastadas, ponte. O aluno executa o salto de eixo no plinto transversal com cinco caixas (duas execuções). O aluno executa o salto de carpa de pernas afastadas no minitrampolim (duas execuções).	15
ATLETISMO Corrida de velocidade Lançamento do peso Salto em comprimento	O aluno executa corrida de velocidade, na pista de atletismo, na distância de 40m (duas execuções). O aluno realiza lançamento do peso, no círculo de lançamentos (duas execuções). O aluno realiza salto em comprimento para a caixa de saltos (duas execuções). O aluno deve cumprir com todas as regras das disciplinas acima descritas para que a melhor execução possa ser validada.	15
CONDIÇÃO FÍSICA Corrida da milha Abdominais Flexões	O aluno realiza na pista de atletismo corrida de 1609m. O aluno realiza abdominais e flexões de acordo com a bateria de testes do fitnessgram. Os resultados são avaliados de acordo com a tabela de valores da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física).	20

Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada execução, resulta da aplicação dos critérios gerais e

dos critérios específicos de classificação apresentados.

A não execução de qualquer item é classificada com zero pontos.

Atividades físicas desportivas - Desportos Coletivos, Ginástica, Atletismo e Badmínton

Registo em grelha própria da execução da técnica (considerando as respetivas componentes críticas), atribuindo-se uma das seguintes classificações:

- não realiza (não se conseguindo aproximar minimamente do pretendido);
- não realiza (embora se aproxime do pretendido);
- realiza com dificuldade;
- realiza bem;
- realiza muito bem.

Condição física

Os resultados são avaliados de acordo com a tabela de valores da ZSAF.

Sexo feminino			
Idade	Corrida da milha	Abdominais	Flexões de braços
15	10:30' - 8:00'	18 - 32	7 - 15
A partir dos 16	10:00' - 8:00'	18 - 35	7 - 15
17			

Sexo masculino			
Idade	Corrida da milha	Abdominais	Flexões de braços
15	9:00' - 7:00'	24 - 47	16 - 35
A partir dos 16	8:30' - 7:00'	24 - 47	18 - 35

Atribuição da classificação

A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho em cada prova (2 para quem não atinge a zona saudável, 3 para a primeira metade da zona saudável, 4 para a segunda metade da zona saudável e 5 para quem supera a zona saudável). A corrida da milha terá um peso de 50% e os abdominais e as flexões de braços contribuirão igualmente os restantes 50%.

Material

Equipamento desportivo - para a realização da prova o aluno deve apresentar-se equipado, como se de uma aula de Educação Física se tratasse, respeitando o Regulamento Interno da escola.

Duração

A prova terá a duração de 90 minutos.

Aos examinandos serão facultados 10 minutos antes da prova para a realização do aquecimento.