

**INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA 2024****Prova 311****TIPO DE PROVA – Escrita + Prática****12.º Ano de Escolaridade***(Decreto-Lei n.º 55/2018, de 06 de julho e Despacho Normativo n.º 4- /2024 de 21 de fevereiro)*

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

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

**Objeto da avaliação**

A prova incide sobre as aprendizagens realizadas durante o ensino secundário.

**Caracterização da prova**

A componente escrita incidirá sobre as seguintes competências:

- Relacionar aptidão física e saúde associados a um estilo de vida saudável.
- Identificar o algoritmo do Suporte Básico de Vida.
- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas.
- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.
- Identificar aspetos da ética nas atividades físicas desportivas.

A componente escrita está cotada na escala de 0 a 200 pontos.

A componente escrita tem um peso de 30%.

A componente prática terá o seguinte perfil:

- Identificação de competências específicas;
- Identificação de terminologia e conceitos básicos da cultura desportiva;
- Execução técnica;
- Autonomia da ação;
- Estruturação do esquema motor.

Abril de 2024

A componente prática está cotada na escala de 0 a 200 pontos, sendo a atribuição da classificação final o resultado da média ponderada entre a Área das Atividades Físicas (80%) e Aptidão Física (20%).

A componente prática tem um peso de 70%.

A classificação é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes.

A classificação final da prova é expressa na escala de 0 a 20 valores.

### **Critérios Gerais de Classificação da componente escrita**

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

#### **Nos Itens de seleção:**

- Nos itens de escolha múltipla ou Verdadeiro/Falso, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta.
- A indicação de mais de uma opção de resposta, implica a desvalorização total da resposta e será classificada com zero pontos.

#### **Material**

- **Para a componente 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.

- **Para a componente prática:**

O examinando deve usar equipamento e calçado específico para a atividade física.

#### **Duração**

90 minutos para a componente escrita + 90 minutos para a componente prática

Estrutura da componente ESCRITA	Temas /Conteúdos	Competências	Cotações (em pontos)
<p>Área dos Conhecimentos:</p> <p>20 questões de resposta de opção verdadeiro ou falso e/ou de escolha múltipla</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptidão física e saúde associados a um estilo de vida saudável.</li> <li>• Algoritmo do Suporte Básico de Vida.</li> <li>• Fatores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas.</li> <li>• Métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</li> <li>• Aspetos da ética nas atividades físicas desportivas.</li> </ul>	<p>Relacionar aptidão física e saúde associados a um estilo de vida saudável</p> <p>Identificar o algoritmo do Suporte Básico de Vida</p> <p>Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas.</p> <p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras</p> <p>Identificar aspetos da ética nas atividades físicas desportivas</p>	<p>40</p> <p>30</p> <p>60</p> <p>30</p> <p>40</p>
<b>TOTAL COMPONENTE ESCRITA</b>			<b>200 pontos</b>

Estrutura da componente PRÁTICA	Temas /Conteúdos	Competências	Cotações (em pontos)
<p>Área das Atividades Físicas:</p> <p>De entre as modalidades 1, 2, 3 e 4 escolher uma.</p>	<p><b>1. Voleibol:</b>  Executar em situação de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizar o serviço tipo ténis para zonas predeterminadas do campo (5 repetições)</li> <li>• executar o passe de dedos e a manchete contra a parede, colocando a bola numa zona predeterminada (5 rep. cada)</li> <li>• executar o remate, após autopasse, realizando a chamada correta (5 rep.)</li> </ul> <p><b>2. Andebol:</b>  Executar em situação de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe/receção à parede individualmente (5 rep.)</li> <li>• Remate em suspensão após progressão em drible (5 rep.)</li> <li>• Mudanças de direção em drible (5 rep.)</li> <li>• Fintas simples (5 rep.)</li> </ul> <p><b>3. Basquetebol:</b>  Executar em situação de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe/receção à parede individualmente (5 rep.)</li> <li>• Drible com mudança de mão pela frente contornando obstáculos (5 rep.)</li> <li>• Lançamento na passada após finta (5 rep.)</li> <li>• Lançamento em apoio, frontal ao cesto, após progressão em drible e paragem (5 rep.)</li> </ul>	<p>Realizar, nos Jogos Desportivos Coletivos, as ações técnicas básicas.</p> <p>Conhecer os regulamentos das diferentes modalidades.</p>	<p>50</p> <p>50 + 50</p> <hr style="width: 20%; margin-left: auto; margin-right: 0;"/> <p>50</p> <p>200</p> <p>50</p> <p>50</p> <p>50</p> <hr style="width: 20%; margin-left: auto; margin-right: 0;"/> <p>50</p> <p>50</p> <p>50</p> <hr style="width: 20%; margin-left: auto; margin-right: 0;"/> <p>50</p> <p>200</p>

Estrutura da componente PRÁTICA	Temas /Conteúdos	Competências	Cotações (em pontos)
<p>As modalidades 5 e 6 são de carácter obrigatório.</p> <p>Na modalidade 5, optar por um salto ou uma corrida ou um lançamento.</p>	<p><b>4. Futebol:</b> Executar em situação de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remate após finta de arranque em drible (5 rep.)</li> <li>• Remate após progressão em drible (5 rep.)</li> <li>• Fintas simples (5 rep.)</li> </ul> <p><b>5. Atletismo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar uma corrida de 30 metros com 3 barreiras (2 tentativas)</li> <li>• Realizar uma corrida de velocidade de 40 metros (2 tentativas)</li> <li>• Realizar o salto em comprimento (2 tentativas)</li> <li>• Realizar o triplo salto (2 tentativas)</li> <li>• Realizar o salto em altura - técnica Fosbury Flop (3 tentativas por altura ultrapassada)</li> <li>• Realizar o lançamento do peso - técnica de O' Brien: 4 kg (masc.) e 2 kg (fem.) (2 tentativas)</li> </ul> <p><b>6. Aptidão Física</b> Com base nos testes FitEscola, realizar os testes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptidão aeróbia (vai e vem)</li> <li>• Força superior</li> <li>• Força média</li> <li>• Flexibilidade ("senta e alcança")</li> </ul>	<p>Realizar, no Atletismo, uma corrida, ou um salto ou um lançamento, de acordo com os princípios técnicos de execução e utilizando o regulamento específico.</p> <p>Realizar os testes de aptidão física de acordo com os princípios técnicos de execução e utilizando o regulamento específico FitEscola.</p>	<p>70</p> <p>70</p> <p>60</p> <hr/> <p>200</p> <p>200</p> <p>50</p> <p>50</p> <p>50</p> <hr/> <p>50</p> <p>200</p>

**Total componente prática = JDC\*0,4+Atletismo\*0,4 + Aptidão Física\*0,2 = 200 pontos**

**CLASSIFICAÇÃO PROVA = 30% (componente Escrita) + 70% (componente Prática)**