

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MORTÁGUA  
2020**

**ENSINO SECUNDÁRIO - CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS**  
(Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho)

**INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**  
10º, 11º e 12º Ano(s) de Escolaridade

**PROVA DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Código 311)**

**TIPO DE PROVA: Escrita**

**(tem o valor de 30% do total da Prova de Equivalência à Frequência)**

---

**1. Objeto de avaliação**

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Educação Física do ensino secundário em vigor.

A avaliação sumativa, realizada através de uma prova de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciados no Programa. A resolução da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas no Programa, mas não expressas nesta informação.

As competências a avaliar, que decorrem dos objetivos gerais enunciados no Programa, são as seguintes:

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Interpretar e criticar corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

**Conteúdos**

**Aptidão Física, Desporto e Saúde**

- Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas
  - Resistência
  - Força
  - Velocidade
  - Flexibilidade
  - Destreza Geral
- Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física
  - Analisa criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.

- Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.
- Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.
  - Analisa 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:
    - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;
    - A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo;
    - A corrupção vs verdade desportiva.

#### Atividades Físicas Desportivas

- Jogos Desportivos Coletivos
- Ginástica
- Atletismo
- Raquetes

## 2. Características e estrutura

A prova apresenta quatro grupos de itens.

No grupo I, avalia-se as aprendizagens dos conteúdos da Aptidão Física, Desporto e Saúde, no Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas.

No Grupo II, avalia-se a aprendizagem dos conteúdos das Atividades Físicas Desportivas nos Jogos Desportivos Coletivos.

No Grupo III, avalia-se a aprendizagem dos conteúdos das Atividades Físicas Desportivas nas modalidades de Ginástica, Atletismo e Raquetes.

No Grupo IV, avalia-se a aprendizagem dos conteúdos da Aptidão Física, Desporto e Saúde, nos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física.

A estrutura da prova sintetiza-se nos Quadros 1 e 2.

Quadro 1 – Valorização dos conteúdos / temas na prova

Conteúdos / Temas		Cotação (em pontos)
Aptidão Física, Desporto e Saúde	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	20
	Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física	20
Atividades Físicas Desportivas	Jogos Desportivos Coletivos	90
	Atletismo	20
	Ginástica	30
	Raquetes	20

A prova pode incluir os tipos de itens discriminados no Quadro 2.

Quadro 2 – tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens		Número de itens	Cotação por itens
Itens de Construção	Resposta curta	1	0 a 10
		2	0 a 15
		6	0 a 20
	Resposta extensa	2	0 a 20

### 3. Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

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

#### Resposta curta

A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

Os critérios de classificação das respostas aos itens de resposta curta podem apresentar-se organizados por níveis de desempenho.

O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos.

#### Resposta extensa

Os critérios de classificação das respostas aos itens de resposta extensa apresentam-se organizados por níveis de desempenho.

O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos.

### 4. Material autorizado

A prova é realizada numa folha de teste, sendo apenas permitido, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Não é permitida a consulta de dicionário.

Não é permitido o uso de corretor.

### 5. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.