

## Informação - Prova de Equivalência à Frequência Educação Física

2021

### Prova 311

#### 12.º Ano de Escolaridade

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
- Características e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

#### Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide sobre as aprendizagens, as competências e o perfil do aluno descritos no programa e na avaliação em vigor da disciplina de Educação Física.

A avaliação sumativa, realizada através desta prova, permite avaliar o domínio dos conhecimentos e a apropriação das competências essenciais enunciados no programa.

#### Temas organizadores

Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
Atividades Físicas Desportivas Atividades Rítmicas Expressivas Atividades de Exploração da Natureza	Flexibilidade dos membros inferiores  Força abdominal	Atividade Física: dimensão cultural, condição física e saúde.

#### Características e estrutura

A prova integra duas componentes: escrita e prática.

A componente escrita inclui itens de construção (resposta curta).

A componente prática da prova implica a realização de 6 (seis) matérias no âmbito das Atividades Físicas (dois jogos desportivos coletivos, uma matéria de ginástica ou atletismo, uma matéria de dança e duas matérias das restantes categorias) e de 2 (duas) provas de Aptidão Física.

A sequência dos itens na componente prática é determinada pelos docentes avaliadores (júri de prova) em função da gestão do número de alunos que realizam a prova, das opções de matérias pelos alunos (princípio da progressividade da carga, adequação da intensidade do esforço, otimização dos recursos materiais), entre outros fatores.

#### Tipologia, número de itens e cotação

Componente Escrita Tipologia de itens		Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Itens de construção	Aptidão Física e Saúde	3	10 cada
	Atividades Físicas	10	17 cada

Componente Prática Tipologia de itens		Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Situações de prova práticas	Atividades Físicas	6	30 cada
	Aptidão Física	2	10 cada

#### Critérios gerais de classificação

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

O peso a atribuir a cada uma das componentes é a seguinte:

- Componente escrita: 30 %;
- Componente prática: 70 %.

Na componente escrita, a classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

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

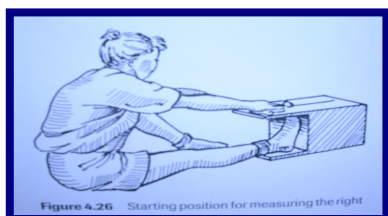
A avaliação das «Atividades Físicas», no âmbito da componente prática da prova, é avaliada em cada matéria (num total de seis) nos três níveis que constam nos programas nacionais de Educação Física (Introdução, Elementar e Avançado) e de acordo com os seguintes critérios:

- 1.º) Realização de todos os critérios de êxito dos níveis Introdução, Elementar e Avançado: 30 pontos;
- 2.º) Realização de todos os critérios de êxito dos níveis Introdução e Elementar e de parte dos critérios de êxito do nível Avançado: 21 a 29 pontos;

- 3.º) Realização de todos os critérios de êxito dos níveis Introdução e Elementar: 20 pontos;
- 4.º) Realização de todos os critérios de êxito do nível Introdução e de parte dos critérios de êxito do nível Elementar: 11 a 19 pontos;
- 5.º) Realização de todos os critérios de êxito do nível Introdução: 10 pontos;
- 6.º) Realização de parte dos critérios de êxito do nível Introdução: 1 a 9 pontos;
- 7.º) Não realização de qualquer critério de êxito do nível Introdução: 0 (zero) pontos.

A avaliação da «Aptidão Física», no âmbito da componente prática da prova, é avaliada em cada teste físico (num total de dois testes) e nos termos preconizados nos programas nacionais de Educação Física, de acordo com os seguintes critérios:

a) Teste da Flexibilidade dos Membros Inferiores («senta e alcança»):



- Medição feita a um membro inferior (MI) de cada vez;
- Objetivo: chegar a uma determinada distância com um lado e outro do corpo (marcar 22,5 cm. atrás da extremidade distal do MI);
- A distância é ajustada à idade.

«Senta e alcança» (critérios de zona saudável de aptidão física - ZSAF)		
Idade	Rapazes (cm.)	Raparigas (cm.)
11	20	25,5
12		
13		
14		
15		
16		
17	30,5	
17 +		

«Senta e alcança» (critérios de classificação)					
Parâmetros	Rapazes >10 anos	Raparigas		Pontos	Descrição
		11-14	>14		
Somatório das medições nos 2 MI (cm.)					
ZSAF x 2	40,0	51,0	61,0	10	ZSAF em 2MI
ZSAF x 1,9	38,0	48,5	58,0	9	ZSAF em 1MI
ZSAF x 1,8	36,0	45,9	54,9	8	
ZSAF x 1,7	34,0	43,4	51,9	7	
ZSAF x 1,6	32,0	40,8	48,8	6	
ZSAF x 1,5	30,0	38,3	45,8	5	Com ou sem ZSAF
ZSAF x 1,4	28,0	35,7	42,7	4	
ZSAF x 1,3	26,0	33,2	39,7	3	
ZSAF x 1,2	24,0	30,6	36,6	2	
ZSAF x 1,0	20,0	25,5	30,5	1	
Outros				0	

b) Teste de Força e Resistência Abdominal:



- O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos.
- Objetivo: completar o maior número de abdominais, num máximo de 75, a um determinado ritmo (20 por minuto ou 1 em cada 3 seg.).
- O exercício acaba quando se atingem as 75 repetições ou quando se falha o ritmo duas vezes.

«Abdominais» (critérios de zona saudável de aptidão física - ZSAF)		
Idade	Rapazes (n.º)	Raparigas (n.º)
11	15 - 54	15 - 46
12	18 - 60	18 - 53
13	21 - 66	
14	24 - 71	
15	24 - 71	18 - 62
16		18 - 63
17		18 - 65
17 +		18 - 66

«Abdominais» (critérios de classificação)	
Parâmetros	Pontos
n.º de abdominais	
≥71	<b>10</b>
ZSAF + 35	<b>9</b>
ZSAF + 30	<b>8</b>
ZSAF + 25	<b>7</b>
ZSAF + 10	<b>6</b>
ZSAF	<b>5</b>
ZSAF - 5	<b>4</b>
ZSAF - 10	<b>3</b>
ZSAF - 15	<b>2</b>
= 8	<b>1</b>
<8	<b>0</b>

### Duração

Componente escrita: 90 minutos.

Componente prática: 90 minutos

### Material autorizado

Componente escrita:

Os alunos podem usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

As respostas são registadas em folha própria fornecida pela escola (modelo oficial).

Componente prática:

Os alunos têm de ser portadores de equipamento adequado à disciplina de Educação Física.