

Informação - Prova de Equivalência à Frequência

Educação Física

2020

Prova 311

12º 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 2020, 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 os conhecimentos e as competências enunciados no programa em vigor 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.

Caraterísticas 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;

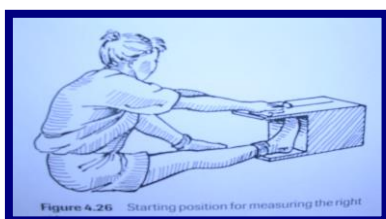
5.º) Realização de todos os critérios de êxito do nível Introdução: 10 pontos;

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	10
ZSAF + 35	9
ZSAF + 30	8
ZSAF + 25	7
ZSAF + 10	6
ZSAF	5
ZSAF - 5	4
ZSAF - 10	3
ZSAF - 15	2
= 8	1
<8	0

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.