



EMTG - Entrada

Data: 16/05/2014 Ass.: [assinatura]

EDUCAÇÃO FÍSICA - CÓDIGO 311

12º Ano

Formação Geral Dec.-Lei n.º 139/2012 Portaria nº243/2012

Duração da Prova: escrita - 90 min.

INFORMAÇÃO – PROVA ESCRITA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA – 30%

1ª e 2ª Fases

ANO LECTIVO 2013/2014

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de exame de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação e do programa da disciplina homologado em 2001.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo programa, em adequação ao nível de ensino a que o exame diz respeito.

2. Conteúdos Programáticos

I - Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

II - Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra escolares, nos quais se realizam as atividades físicas.

III - Desportos Individuais (Ginástica, Atletismo).

IV - Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol - duas das 4 modalidades).

3. Objeto de avaliação

I

- Relacionamento entre Aptidão Física e Saúde e identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável
- Conhecimento e interpretação dos princípios fundamentais do treino das capacidades motoras.
- Conhecimento e interpretação dos fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas
- Conhecimento dos processos de controlo do esforço e identificação dos sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada.
- Compreensão, traduzindo em linguagem própria, da dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos
- Identificação dos fenómenos associados a limitações da prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações.

II

- Conhecimento, interpretação e descrição das destrezas elementares da ginástica e das suas técnicas de execução corretas.

- Conhecimento e identificação, no atletismo, dos saltos, lançamentos e corridas, nos seus aspetos técnicos e regulamentares.

III

- Identificação das principais regras e aspetos técnicos da arbitragem das modalidades dos desportos coletivos;
- Diferenciação dos fundamentos técnicos e táticos dos desportos coletivos;
- Identificação e conhecimento da forma de execução correta dos diferentes gestos técnicos dos desportos coletivos.

4. Caracterização da prova

A prova está organizada em três grupos/ítems.

Alguns dos ítems podem ter como suporte tabelas ou figuras.

Alguns ítems podem envolver a mobilização de aprendizagens relativas a mais do que um tema do programa.

A estrutura/valorização da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos temas na prova

Temas	Cotação (em pontos)
I - Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra escolares, nos quais se realizam as atividades físicas.	60
II - Desportos Individuais (Ginástica, Atletismo).	70
III - Desportos Coletivos: (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol- Duas das 4 modalidades).	70
TOTAL	200

5. Critérios de classificação

Utilização adequada de terminologia científica.

Correção linguística (aspetos sintáticos e ortográficos) e cuidado na apresentação.

Coerência de argumentos na interpretação, compreensão e exposição de conceitos e teorias.

A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero.

Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.

Serão desvalorizadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto.

6. Material

O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria fornecida pelo estabelecimento de ensino.

Não é permitido o uso de corretor.

7. Duração

A prova escrita tem a duração de 90 minutos.

A prova prática tem a duração de 90 minutos, mais 30 minutos de tolerância.

EDUCAÇÃO FÍSICA - CÓDIGO 311

12º Ano

Formação Geral Dec.-Lei n.º 139/2012 Portaria nº243/2012

Duração da Prova: prática - 90 min. (+ 30 min. de tolerância)

INFORMAÇÃO – PROVA PRÁTICA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA – 70%

1ª e 2ª Fases

ANO LECTIVO 2013/2014

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de exame de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação e do programa da disciplina homologado em 2001.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo programa, em adequação ao nível de ensino a que o exame diz respeito.

2. Conteúdos Programáticos

I – Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol – opta por duas das 4 modalidades).

II – Desportos Individuais (Ginástica ou Atletismo).

III – Desportos de Raquete - Badminton (Singulares/Pares).

IV – Condição Física.

V – Dança.

3. Objeto de avaliação

I
Demonstração de domínio das ações técnico - táticas das modalidades escolhidas.
Demonstração, conhecimento e respeito pelas regras das modalidades escolhidas.

II
Execução de uma sequência gímnica elaborada ao critério do aluno(a) com os seguintes elementos obrigatórios: rolamento à retaguarda, apoio facial invertido (com saída de rolamento à frente), posição de equilíbrio, posição de flexibilidade, roda e elementos de ligação.

Realização de uma corrida de velocidade de 60 metros em pista.

Realização do Salto em Altura (concurso).

Realização do Lançamento do Peso (três lançamentos).

III
Demonstração do domínio das ações técnico-táticas do Badminton.
Conhecimento do objetivo e regras do jogo.

IV
Realização do teste do Vaivém da bateria de testes do Fitnessgram (Aptidão Aeróbica).
Realização de três dos seguintes testes de Aptidão Muscular da bateria de testes do Fitnessgram:

- abdominais, extensão de braços, extensão do tronco e senta e alcança.

V

Realização de uma pequena composição (coreografia) da sua autoria (1 a 2 minutos) respeitando a originalidade, coerência e fluidez de execução.

4. Caracterização da prova

A prova está organizada em cinco grupos/itens.

Alguns dos itens podem ter como suporte tabelas ou figuras (esquemas).

Alguns itens podem envolver a mobilização de aprendizagens relativas a mais do que um tema do programa.

A estrutura/valorização da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos temas na prova

Temas	Cotação (em pontos)
I - Desportos Coletivos: (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol- Duas das 4 modalidades).	50
II - Desportos Individuais (Ginástica ou Atletismo).	30
III - Desportos de Raquete - Badminton	30
IV- Condição Física	60
V - Dança	30
TOTAL	200

5. Critérios de classificação

- I. Desportos colectivos – execução do nível Elementar constante no Programa Nacional de Educação Física;
- II. Ginástica – execução técnica de cada elemento e do todo da sequência;
Atletismo – execução, de três tentativas, conforme regulamento técnico;
- III. Badminton – execução do nível Elementar e parte do nível Avançado (ponto 4) constante no Programa Nacional de Educação Física.
- IV. Condição Física – cumprimento dos níveis mínimos para o género / idade do aluno(a), em função da tabela do *Fitnessgram*.
- V. Dança – execução dos gestos técnicos de acordo com as exigências específicas, respeitando o ritmo musical e organização espaço temporal.

6. Material

Equipamento desportivo adequado.

7. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos (com 30 minutos de tolerância).