

---

## INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

*Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho*

---

**Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Prova/Código:** 311

**Ano de Escolaridade:** 12º Ano (CH/AEDC)

---

### 1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2015 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo em vigor.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Caraterísticas e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

### 2. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Educação Física (homologado em 2001).

## Competências

- Conhecimento dos testes do Fitnessgram;
- Aplicação dos testes do Fitnessgram às capacidades motoras e coordenativas;
- Identificação da actividade (desportiva ou outra) como melhoria da aptidão física, tendo em vista a saúde e o bem-estar;
- Domínio das metodologias do treino das capacidades motoras;
- Reconhecimento do papel das Actividades Físicas na evolução do Homem e da Sociedade, e sua importância no domínio da Educação, do Trabalho e do Lazer;
- Reconhecimento do desporto como um fenómeno social de grande importância.
- Sentido crítico na análise dos aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, seu relacionamento com os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”;
- Domínio de 4 modalidades desportivas (Jogos Desportivos Colectivos); Domínio de 2 desportos individuais (atletismo/ginástica)

## Conteúdos (Prova Teórica)

### A - Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas:

Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral;

### B - Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física

O aluno:

- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afectividade e a qualidade do meio ambiente.
- Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade, relacionando-os com o princípio biológico da auto-renovação da matéria viva, considerando-os na sua actividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.
- Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.
- Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de actividade física em segurança.
- Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.
- 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 actividade (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.
- Conhece e aplica em todas as situações as principais orientações metodológicas do treino das capacidades motoras mais directamente relacionadas com a saúde, evitando erros que comprometam a sua saúde, a segurança ou a melhoria da sua aptidão física.

**C** - Aprendizagem dos Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as Actividades Física:

O aluno:

- Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Actividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:
  - identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
  - reconhecendo a diversidade e variedade das actividades físicas, e os contextos e objectivos com que se realizam;
  - distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.
- Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
- Compreende, traduzindo em linguagem própria, o papel das Actividades Físicas na evolução do Homem e da Sociedade, reconhecendo a sua importância no domínio da Educação, do Trabalho e do Lazer.
- Reconhece o desporto como um fenómeno social de grande importância:
  - identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
  - considerando as profissões que lhe estão associadas e comparando-o com outras manifestações culturais;
  - analisando contextos e objectivos das grandes manifestações desportivas, de entre as quais os Jogos Olímpicos;
  - identificando as principais instituições desportivas (Associações, Clubes, Federações, Comitês Olímpicos, etc.) e o seu papel na organização e desenvolvimento desportivo.
- Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:
  - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;
  - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;
  - A violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;
  - A corrupção versus verdade desportiva.

## Conteúdos (Prova Prática)

Actividades Físicas Desportivas (Matérias):

- Futebol. Voleibol. Basquetebol. Andebol.
- Ginástica ou Atletismo. Dança
- Testes do Fitnessgram.

### 3. Caracterização da prova

A prova é teórica/prática, com 90 minutos mais 90 minutos.

**A Prova Teórica (escrita)** avalia o conhecimento relativamente aos três temas acima referidos. Os conteúdos, a saber, são os referidos no livro adoptado pelo Grupo de Recrutamento 620; Em Movimento, Educação Física 10º, 11º e 12º, de Paula Batista, Lúcia Rego e Avelino Azevedo - ASA.

**A Prova Prática** é composta por:

- 4 Testes do Fitnessgram
- Dois Jogos Desportivos Colectivos a escolher entre os seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol
- Uma das duas Provas Individuais: Ginástica ou Atletismo.

### 4. Critérios de classificação

a) PROVA ESCRITA

**Grupo I** (20 pontos)

DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS

No Grupo I, constituído por 2 perguntas de escolha múltipla com quatro alíneas, só uma resposta é considerada correta (a afirmação correta e mais completa).

**Grupo II** (120 pontos)

APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO

No Grupo II, constituído por 15 perguntas de escolha múltipla com quatro alíneas, só uma resposta é considerada correta (a afirmação correta e mais completa).

### **Grupo III (60 pontos)**

APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS

No Grupo III, constituído por 3 perguntas, são cotadas com a pontuação máxima as respostas dadas com clareza, e que enumerem os itens abordados no livro adotado (Porto Editora, Paula Romão e Silvina Pais).

#### **b) PROVA PRÁTICA**

### **Grupo I (70 pontos)**

#### **4 TESTES DO FITNESSGRAM**

- Senta e alcança – 15 Pontos
- Abdominais – 15 Pontos
- Flexões de braços – 15 Pontos
- Corrida da Milha – 25 Pontos

### **Grupo II (60 pontos) ATLETISMO (ou ginástica).**

- 50m velocidade - 15 Pontos
- 1609m (fitnessgram) resistência – 30 Pontos
- 3kg (fem.) e 4kg (mas.) lançamento – 15 Pontos
- (ou, salto em comprimento - 15 Pontos, a escolher)

#### **GINÁSTICA (ou atletismo).**

- Solo - 30 Pontos
- Bock/Plinto – 15 Pontos
- Minitrampolim – 15 Pontos

### **Grupo III (70 pontos)**

2 MODALIDADES (Escolher entre: Andebol, Voleibol, Futebol ou Basquetebol)

- 35 Pontos por modalidade

## **5. Material**

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

Não é permitido o uso de corretor.

Na prova prática, o cabeçalho do enunciado contém um quadro onde é colocado o nome do aluno; o enunciado serve para o professor examinador colocar as suas avaliações relativas ao aluno a ser examinado.

Na prova prática, o examinando deve estar devidamente equipado:

- Sapatilhas
- Calção;
- T-shirt;
- (O fato de treino, pode substituir o calção e a t-shirt);
- O material desportivo necessário à realização da prova é fornecido pela escola.

## **6. Duração**

A prova escrita tem a duração de 90 minutos.

A prova prática tem a duração de 90 minutos.