

Secundário	Disciplina – Educação Física
	Código - 311

Ano de escolaridade	12º ano
Data	1ª e 2ª Fase_ 2024

INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características do exame de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física a realizar em 2024.

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

- 1 – Objeto de avaliação
- 2 – Características e estrutura
- 3 – Critérios gerais de classificação
- 4 – Material autorizado
- 5 – Duração

1- OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais do Ensino Secundário.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, correspondentes às diferentes Áreas, sob a forma de prova escrita+prática (E+P), de duração limitada, de acordo com o Quadro VIII do Despacho Normativo nº4/2024 de 21 de fevereiro. A prova avalia aprendizagens nas Áreas das Atividades Físicas, da Aptidão Física e dos Conhecimentos.

Área das Atividades Físicas

Realização correta dos exercícios e/ou gestos técnicos propostos.

Circuito técnico (Andebol; Basquetebol; Voleibol e Futsal)

Desportos Individuais:

Situação de jogo de Badminton (singulares);

Sequência gímnica no solo;

Saltos no Cavalo/Plinto;

Sequência de exercícios num dos Aparelhos, à escolha (Paralelas Simétricas; Barra Fixa; Paralelas Assimétricas; Trave).

Área da Aptidão Física

Aptidão Física/Capacidades Motoras:

Teste de resistência aeróbia (milha), teste de flexibilidade (Senta e alcança) e teste de força dos membros superiores (flexões de braços) da bateria de testes da Plataforma *FITescola*®.

Área dos Conhecimentos

Aplicação dos conhecimentos em situação de teste escrito.

Conteúdos

Conhecer e aplicar os procedimentos de prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.

Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.

Analisar 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:

- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;
- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo;
- Corrupção vs. Verdade desportiva.

2- CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A componente prática da prova está dividida em três grupos de conteúdos:

No grupo I avaliam-se três parâmetros da Aptidão Física dos alunos – resistência, força e flexibilidade - com recurso à bateria de testes da Plataforma *FITescola*®. Cotação: 40 Pontos.

No grupo II avalia-se a aprendizagem motora de gestos característicos de uma modalidade desportiva coletiva sob a forma de circuito técnico. Cotação: 60 Pontos.

No grupo III avalia-se a aprendizagem motora nos desportos individuais considerados, a saber: situação de jogo de singulares de Badminton (A); sequência de elementos gímnicos no Solo (B); saltos no Cavalo/Plinto (C); Sequência de exercícios num Aparelho (D). Cotação: 100 Pontos.

No contexto A - Badminton - é avaliado o comportamento técnico-tático do aluno (Posição Base; Deslocamentos; Serviço; Batimentos Ofensivos; Batimentos Defensivos) em situação de jogo de singulares. Cotação: 25 pontos.

No contexto B – Solo - é avaliada uma sequência gímica com elementos acrobáticos, de ligação, de equilíbrio e de flexibilidade. Cotação: 30 Pontos.

No contexto C – Cavalo/Plinto – são avaliados 2 saltos. Cotação: 20 pontos.

No contexto D – Aparelhos - é avaliada uma sequência de elementos num aparelho à escolha entre dois Aparelhos Masculinos e dois Femininos, respetivamente: Paralelas Simétricas e Barra Fixa; Paralelas Assimétricas e Trave. Cotação: 25 Pontos.

A componente escrita da prova divide-se igualmente em três grupos de conteúdos:

Grupo I - Conhecer e aplicar os procedimentos de prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva. (Cotação: 70 pontos)

Grupo II - Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. (Cotação: 60 pontos)

Grupo III - Analisar 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:

- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;
- A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;
- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo;
- Corrupção vs. Verdade desportiva.

(Cotação: 70 pontos)

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1

Quadro 1 – Valorização das Áreas e conteúdos na prova da disciplina

Áreas	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Área das Atividades Físicas	- Desportos Coletivos <ul style="list-style-type: none"> • Circuito técnico (Andebol; Basquetebol; Voleibol; Futsal) 	60
	- Desportos Individuais <ul style="list-style-type: none"> • Badminton (Situação de jogo de singulares) • Sequência Gímnica (Solo) • Saltos (Cavalo/Plinto) • Sequência Gímnica (Paralelas/Barra Fixa//Simétricas/Trave) 	100
Área da Aptidão Física	- Aptidão Física/Capacidades Motoras <ul style="list-style-type: none"> • Teste do Senta e Alcança • Teste da Milha • Teste das flexões de braços 	40
Área dos Conhecimentos	- Suporte Básico de Vida <ul style="list-style-type: none"> • Identificação da situação e do contexto da vítima • Aplicação do algoritmo de sobrevivência 	70
	- Princípios do treino <ul style="list-style-type: none"> • Identificação das diferentes capacidades motoras • Identificação de diferentes métodos de treino • Identificação dos princípios do treino 	60
	- Ética Desportiva <ul style="list-style-type: none"> • Identificar valores éticos associados ao fenómeno desportivo • Identificar, definir e /ou relacionar conceitos relacionados com as “perversões” do fenómeno desportivo 	70

3- CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A cotação total da prova é de 200 pontos, com uma valorização de 70% para a componente prática e 30% para a componente escrita, de acordo alínea b) do nº13 do artigo 18º do Despacho Normativo nº4/2024.

Componente prática (200 pontos)

A classificação a atribuir a cada elemento resulta da aplicação dos critérios de classificação apresentados para cada Grupo.

Grupo I (40 pontos)

- O teste 1 tem a cotação de 10 pontos. Os testes 2 e 3 de Aptidão Física têm a cotação de 15 pontos cada um.
- A classificação será feita sob a forma de “apto/não apto”, atribuindo-se a pontuação máxima se o(a) aluno(a) alcançar a Zona Saudável de Aptidão Física e zero (0) pontos se não for alcançada a Zona Saudável.
- No teste de Flexibilidade dos MI, o procedimento será realizado de forma independente para cada um dos MI, sendo a pontuação final correspondente à média da classificação obtida para cada MI.

Grupo II (60 pontos)

- O aluno realiza 4 circuitos com 5 elementos técnicos.
- A realização correta de cada elemento tem a cotação de 3 pontos.

Grupo III (100 pontos)

A - Badminton

- O aluno realiza uma situação de jogo de singulares onde deverá demonstrar o domínio de 5 parâmetros técnico-táticos.

- A cada parâmetro será atribuída a cotação de 5 pontos.

B - Ginástica de Solo

- O aluno realiza uma sequência gímnica com 10 elementos.

- A realização correta de cada elemento tem a cotação de 3 pontos.

C - Cavalo/Plinto

- O aluno realiza 2 saltos.

- A realização correta de cada salto tem a cotação máxima de 10 pontos. A cotação final resulta da soma da pontuação obtida nos dois saltos realizados.

D - Aparelhos

- O aluno realiza uma sequência gímnica com 5 elementos.

- A realização correta de cada elemento tem a cotação de 5 pontos

Componente escrita (200 pontos)

A classificação a atribuir a cada elemento resulta da aplicação dos critérios de classificação apresentados para cada Grupo.

Grupo I (70 pontos)

- 4 Questões de escolha múltipla valendo 5 pontos. O aluno obterá a pontuação total em cada questão se identificar e assinalar a opção/opções correta(s) correspondente(s).

- 1 Questão de resposta curta, valendo 20 pontos. O aluno obterá 20 pontos se responder corretamente à questão.

- 2 Questões de resposta curta, valendo 15 pontos cada uma. O aluno obterá 15 pontos se responder corretamente à questão.

Grupo II (60 pontos)

- 4 Questões de escolha múltipla, cada uma valendo 5 pontos. O aluno obterá a pontuação total em cada questão se identificar e assinalar a opção correta correspondente.

- 2 Questões de resposta curta, valendo 20 pontos cada uma. O aluno obterá 20 pontos se responder corretamente à questão.

Grupo III (70 pontos)

- 1 Questão de resposta curta sobre os valores éticos associados ao fenómeno desportivo. O aluno obterá a pontuação total, 15 pontos, se identificar corretamente os valores éticos.

- 1 Questão de resposta de médio desenvolvimento, pedindo a definição de conceitos relacionados com as “perversões” associadas ao fenómeno desportivo. O aluno obterá a pontuação total, 30 pontos, se apresentar uma resposta clara, estruturada, e uma definição completa.

- 1 Questão de escolha múltipla sobre uma das “perversões” associadas ao fenómeno desportivo. O aluno obterá a pontuação total, 10 pontos, se escolher a(s) opção/opções correta(s).
- 1 Questão de correspondência sobre uma das “perversões” associadas ao fenómeno desportivo. O aluno obterá a pontuação total, 15 pontos, se estabelecer todas as correspondências corretas.

A pontuação final da prova corresponde à soma das classificações ponderadas, respetivamente 70% e 30%, das componentes prática e escrita.

4- MATERIAL AUTORIZADO

Para a realização da componente prática, os alunos deverão apresentar-se devidamente equipados para a realização da prova, com roupa e calçado adequados à prática desportiva, cumprindo o que está definido no Regulamento do Pavilhão Gimnodesportivo e Ginásio (Regulamento Interno da ESCM).

Para a realização da componente escrita, os alunos deverão ter consigo material de escrita. A prova será realizada em folha prova normalizada.

5- DURAÇÃO

A prova tem a duração de 90 minutos para a componente prática mais 90 minutos para a componente escrita, de acordo com o Quadro VIII do Despacho Normativo nº4/2024.