

**DISCIPLINA: Educação Física**

**CÓDIGO DA PROVA: 311**

**Ensino Secundário**

**ANO DE ESCOLARIDADE: 12.º**

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2016, pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos no Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração
- Critérios de classificação

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

Importa ainda referir que 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 aprova diz respeito.

### **Objeto de avaliação**

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

A avaliação sumativa externa, realizada através de uma componente prática e uma componente escrita de durações limitadas, só permitem avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciados no Programa.

A resolução da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas no Programa, mas não expressas nesta informação.

#### **Objetivos Gerais / Competências**

Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

Compor e realizar esquemas individuais da Ginástica (Solo e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

Realizar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, como praticante.

Compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

## Caracterização da prova

A prova é constituída por duas componentes: prática e escrita.

A prova tem uma cotação total de 200 pontos, sendo que a classificação é expressa numa escala de 0 a 20 valores.

A Classificação Final da Prova corresponde à média ponderada da classificação da Prova Escrita (30%) e da Prova Prática (70%), arredondada às unidades.

### COMPONENTE PRÁTICA

A estrutura da componente prática sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização das competências na prova

Conteúdos	Objetivos / Competências	Cotação (em pontos)
Ginástica (Solo)	Realizar rolamento à frente terminando com as pernas afastadas; rolamento à retaguarda terminando com pernas estendidas e unidas; apoio facial invertido com saída em rolamento à frente; roda; posição de equilíbrio; posição de flexibilidade; saltos e voltas.)	50
Dança (Cha cha cha)	Realizar uma dança em sequência que inclua "Passo Básico", "Voltas", "New Yorker"; Mão na Mão", "Promenade" e "Caminhada.	50
Atletismo (Salto em altura)	Realizar as habilidades motoras específicas do salto em altura, com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> , aplicando os critérios de correção técnica e regulamentar.	50
Atletismo (Corrida de meio fundo)	Realizar um percurso de 1609 m. (1 milha) de corrida uniforme e intensidade vigorosa, controlando o esforço e resistindo à fadiga, no menor tempo.	50
<b>TOTAL</b>		<b>200 Pontos</b>

### COMPONENTE ESCRITA:

Os itens estão organizados, tendencialmente, segundo quatro domínios temáticos: Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol Futebol e Voleibol), Desportos de Raquete (Badminton), Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais), e Desportos Individuais (Atletismo e Ginástica Artística).

A componente inclui os seguintes tipos de itens discriminados no Quadro 2.

**Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação**

Tipologia de itens		Número de itens	Cotação por item (em pontos)
ITENS DE SELEÇÃO	Escolha múltipla	50	2
	Verdadeiro ou Falso	50	2
<b>TOTAL</b>		<b>200 Pontos</b>	

## Material

COMPONENTE PRÁTICA: Equipamento desportivo.

COMPONENTE ESCRITA: Caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

## Duração

A prova tem a duração de 180 minutos, a que correspondem 90 minutos para a componente prática e 90 minutos para a componente escrita. Nenhuma das componentes da prova tem tolerância.

## Critérios gerais de classificação

### COMPONENTE PRÁTICA

Conteúdos	Critérios de Classificação
Ginástica (Solo)	Nível de execução técnica na realização dos diferentes elementos gímnicos.
Dança (Cha cha cha)	Nível de execução (correção / coordenação dos movimentos e expressão corporal), organização espaço-temporal, criatividade e sentido estético.
Atletismo (Salto em altura)	Nível de execução técnica nas diferentes fases do salto e registo de altura de transposição da fasquia.
Atletismo (Corrida de meio fundo)	Tabela de referência por tempos obtidos.

## COMPONENTE ESCRITA

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

As respostas ilegíveis são classificadas com zero pontos.

### **Itens de seleção**

ESCOLHA MÚLTIPLA E “VERDADEIRO OU FALSO”

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada uma opção incorreta ou mais do que uma opção, no caso das perguntas de ESCOLHA MÚLTIPLA.

Não há lugar a classificações intermédias.

**ANEXO:**
**Tabela de referência para a prova da milha.**

TEMPO REALIZADO EM MINUTOS (masculino)	TEMPO REALIZADO EM MINUTOS (feminino)	AValiação FINAL (0-20 valores)
6' ou menos	7' ou menos	50
6'1" a 6'6"	7'1" a 7'6"	49
6'7" a 6'12"	7'7" a 7'12"	48
6'13" a 6'18"	7'13" a 7'18"	47
6'19" a 6'24"	7'19" a 7'24"	46
6'25" a 6'30"	7'25" a 7'30"	45
6'31" a 6'36"	7'31" a 7'36"	44
6'37" a 6'42"	7'37" a 7'42"	43
6'43" a 6'50"	7'43" a 7'50"	42
6'51" a 6'56"	7'51" a 7'56"	41
6'57" a 7'2"	7'57" a 8'2"	40
7'3" a 7'8"	8'7" a 8'12"	39
7'9" a 7'14"	8'13" a 8'18"	38
7'15" a 7'20"	8'19" a 8'24"	37
7'21" a 7'26"	8'25" a 8'30"	36
7'27" a 7'32"	8'31" a 8'36"	35
7'33" a 7'38"	8'37" a 8'42"	34
7'39" a 7'44"	8'43" a 8'48"	33
7'45" a 7'50"	8'49" a 8'54"	32
7'51" a 7'56"	8'55" a 9'0"	31
7'57" a 8'2"	9'01" a 9'06"	30
8'7" a 8'12"	9'7" a 9'12"	29
8'13" a 8'18"	9'13" a 9'18"	28
8'19" a 8'24"	9'19" a 9'24"	27
8'25" a 8'30"	9'25" a 9'30"	26
8'31" a 8'36"	9'31" a 9'36"	25
8'37" a 8'42"	9'37" a 9'42"	24
8'43" a 8'48"	9'43" a 9'48"	23
8'49" a 8'54"	9'49" a 9'54"	22
8'55" a 9'0"	9'55" a 10'0"	21
9'01" a 9'06"	10'01" a 10'06"	20
9'7" a 9'12"	10'7" a 10'12"	19
9'13" a 9'18"	10'13" a 10'18"	18
9'19" a 9'24"	10'19" a 10'24"	17
9'25" a 9'30"	10'25" a 10'30"	16
9'31" a 9'36"	10'31" a 10'36"	15
9'37" a 9'42"	10'37" a 10'42"	14
9'43" a 9'48"	10'43" a 10'48"	13
9'49" a 9'54"	10'49" a 10'54"	12
9'55" a 10'0"	10'55" a 11'0"	11
10'01" a 10'06"	11'01" a 11'06"	10
10'7" a 10'12"	11'7" a 10'12"	9
10'13" a 10'18"	11'13" a 10'18"	8
10'19" a 10'24"	11'19" a 11'24"	7
10'25" a 10'30"	11'25" a 11'30"	6
10'31" a 10'36"	11'31" a 11'36"	5
10'37" a 10'42"	11'37" a 11'42"	4
10'43" a 10'48"	11'43" a 11'48"	3
10'49" a 10'54"	11'49" a 11'54"	2
10'55" a 11'0"	11'55" a 12'0"	1
Mais de 11'	Mais de 12'	0