

---

**PROVA 311**

---

12º Ano de Escolaridade (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

---

### **Introdução**

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de Educação Física do 12º ano, a realizar em 2024, nomeadamente:

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

#### **1. Objeto de avaliação**

A prova tem como referência o programa da disciplina em vigor e é constituída por uma prova escrita e outra prática.

A prova escrita avalia os conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física, os conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas, os conhecimentos relativos aos objetivos e às ações técnico-táticas e os conhecimentos relativos às regras das várias modalidades.

A prova prática permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos enquadrados em domínios do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada. A prova avalia os conhecimentos e aptidões nas matérias dos Desportos Coletivos (Andebol/Basquetebol/Futsal/Voleibol) e dos Desportos Individuais (Atletismo e Ginástica de Solo).

A prova permite avaliar o grau de cumprimento/desempenho de acordo com os critérios gerais de classificação descritos no ponto 3, devendo, o aluno, para isso desempenhar com oportunidade e correção, as ações solicitadas.

## 2. Caracterização da prova

A prova é constituída por uma prova escrita e outra prática, ambas com 90 minutos de duração, e uma cotação de 200 pontos em cada uma das provas.

O peso relativo de cada uma das Provas é de 70% para a componente prática e de 30% para a componente escrita, de acordo com a legislação em vigor.

### Prova escrita

A prova escrita é constituída por quatro grupos de questões, coincidindo com os conteúdos referenciados.

No grupo I, avaliam-se os conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física - Cotação: 50 pontos;

No grupo II, avaliam-se os conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas - Cotação: 50 pontos;

No grupo III, avaliam-se os conhecimentos relativos aos objetivos e às ações técnico-táticas das várias modalidades - Cotação: 50 pontos;

No grupo IV, avaliam-se os conhecimentos relativos às regras fundamentais das várias modalidades - Cotação: 50 pontos.

A estrutura da prova escrita sintetiza-se no seguinte quadro:

APRENDIZAGENS	OBJETIVOS	COTAÇÃO
Processos de desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física (6 questões de resposta aberta)	Grupo I _ Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica fatores associados a um estilo de vida saudável; _ Conhece e identifica os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras; _ Conhece e identifica fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas; _ Diferencia as diferentes capacidades motoras.	50 Pontos
Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas (4 questões de resposta aberta)	Grupo II _ Identifica aspetos da dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; _ Distingue Desporto e Educação Física; _ Identifica fenómenos associados a limitações de prática das atividades físicas no contexto social e individual.	50 Pontos
Ações técnico-táticas das várias modalidades (10 questões de resposta curta)	Grupo III _ Identifica as principais ações técnico-táticas das modalidades do Programa de EF (Ginástica, Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol).	50 Pontos
Regras das várias modalidades (10 afirmações de escolha de Verdadeiro ou Falso))	Grupo IV _ Conhece as principais regras das modalidades do Programa de EF (Ginástica, Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol).	50 Pontos
		Total: 20 Pontos

### Prova prática

A prova é dividida em dois grupos.

No grupo I, avalia-se a aprendizagem nas matérias dos Desportos Coletivos.

O aluno realiza com correção e oportunidade em situação de exercício-critério competências específicas de três modalidades coletivas à escolha entre o Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol.

Cotação total: 120 pontos;

No grupo II, avalia-se a aprendizagem nas matérias dos Desportos Individuais.

No Atletismo, o aluno realiza a prova da “milha” do programa *Fitnessgram* - Cotação: 35 pontos.

Na Ginástica de Solo, o aluno realiza uma combinação de elementos gímnicos obrigatórios no solo - Cotação: 45 pontos.

Cotação total: 80 pontos

A estrutura da prova prática sintetiza-se no seguinte quadro:

MATÉRIAS E OBJETIVOS	CONTEÚDOS	COTAÇÃO
<p><b>GRUPO I – DESPORTOS COLETIVOS</b> – Escolha de 3 modalidades</p> <p>Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol</p> <p>Executa as ações com coordenação, velocidade, oportunidade e ritmo.</p>	<p><b>ANDEBOL</b></p> <p>- Em situação de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe de ombro e receção;</li> <li>• Auto passe, drible e remate em apoio;</li> <li>• Auto passe, drible e remate em suspensão;</li> <li>• Auto passe, finta, drible e remate na passada.</li> </ul>	40
	<p><b>BASQUETEBOL</b></p> <p>- Em situação de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drible de progressão com ambas as mãos e com mudanças de direcção;</li> <li>• Lançamento em apoio;</li> <li>• Auto passe, drible e lançamento na passada do lado direito e esquerdo;</li> <li>• Auto passe, drible, paragem a um tempo e lançamento em suspensão perto do cesto (dentro da área restritiva);</li> </ul>	40
	<p><b>FUTSAL</b></p> <p>- Em situação de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toques de sustentação de bola com ambos</li> </ul>	

<p><b>GRUPO II – DESPORTOS INDIVIDUAIS</b></p> <p><b>ATLETISMO</b> Realiza a corrida contínua com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controla o esforço e recupera com relativa rapidez.</p> <p><b>GINÁSTICA</b> Executa de forma fluida, harmoniosa e com correção técnica, uma sequência de</p>	<p>os pés;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condução de bola com ambos os pés;</li> <li>• Condução de bola, finta e remate com pé esquerdo;</li> <li>• Condução de bola, finta e remate com pé direito.</li> </ul> <p><b>VOLEIBOL</b> - Em situação de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sustentação (alta e baixa) de bola com toque de dedos;</li> <li>• Sustentação (alta e baixa) de bola com manchete;</li> <li>• Sustentação (alta e baixa) de bola com toque de dedos e manchete alternadamente;</li> <li>• Serviços por baixo e por cima colocados.</li> </ul> <p><b>ATLETISMO</b> - Prova da “Milha” : corrida de resistência na distância de 1602m.</p> <p><b>GINÁSTICA DE SOLO</b> - Sequência gímnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolamento à frente;</li> <li>• Rolamento à retaguarda;</li> <li>• Apoio facial invertido;</li> <li>• Roda;</li> <li>• Avião;</li> <li>• Ponte.</li> </ul>	<p>40</p> <p>40</p> <p>35</p> <p>45</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

elementos obrigatórios.		
		Total: 200 Pontos

### 3. Critérios gerais de classificação

As diferentes ações técnicas e táticas serão observadas e avaliadas de acordo com os critérios de êxito e especificidade de cada matéria/conteúdo.

#### Prova escrita

Critérios de correção:

- Utilização de uma escrita clara e rigorosa;
- Correção na utilização da Língua Portuguesa;
- Coordenar e exprimir ideias de forma lógica e aplicar conhecimentos;
- Objetividade e rigor na utilização de terminologia desportiva;
- Nas questões que exijam descrição técnica são valorizadas as respostas que explicitem os aspetos fundamentais da execução e os respetivos pontos críticos.

#### Prova prática

Grupo I - Desportos Coletivos

Realização dos exercícios critério em três dos desportos apresentados:

O aluno dispõe de três tentativas para realizar o exercício critério, sendo avaliada a melhor prestação;

As ações técnicas são avaliadas em:

Realiza- 100%;

Realiza parcialmente- 50%;

Não Realiza- 0%.

Grupo II – Desportos Individuais

Atletismo:

O aluno dispõe de uma tentativa para realizar a prova da milha e, alcançar um resultado dentro da Zona Saudável de Aptidão Física tendo como referência os valores apresentados no programa Fit-escola.

**Ginástica de Solo:**

O aluno dispõe de duas tentativas para realizar os exercícios gímnicos, sendo avaliada a melhor prestação;

As ações técnicas são avaliadas em:

Realiza -100%;

Realiza Parcialmente-50%;

Não Realiza -0%.

#### **4. Duração**

A Prova tem a duração total de 180 minutos (90 minutos para a prova escrita e 90 minutos para a prova prática). Tolerância de 30 minutos.

#### **5. Material**

##### **Prova escrita**

Caneta ou esferográfica, de cor azul ou preta. Não é permitido a utilização de tinta corretora.

##### **Prova prática**

O aluno deverá apresentar-se para a prova prática com equipamento desportivo adequado à prática dos exercícios.