

**Prova de EDUCAÇÃO FÍSICA****Código 311****Curso:** Científico - Humanístico de Ciências e Tecnologias e Científico / Científico - Humanístico de Línguas e Humanidades**Ano de escolaridade:** 12º**Duração da Prova:** 90 + 90 minutos**Tipo de Prova:** Escrita + Prática

---

**Introdução.**

Este documento será dado a conhecer aos alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

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 de Educação Física do Ensino Básico, em adequação com o nível de ensino a que o exame diz respeito.

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

- Enquadramento legal da prova
- Natureza da Prova/ duração
- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material

**1. Enquadramento legal da prova**

A presente prova enquadra-se no determinado pelo despacho normativo nº 4 - B/2024 de 21 de fevereiro.

**2. Natureza da Prova/ duração**

Tipo de prova: Escrita e Prática

Duração: **90 minutos + 90 minutos****3. Objeto de avaliação.**

A prova tem por referência os conteúdos e capacidades previstas nos programas Curriculares da disciplina de Educação Física – Secundário, assentando, essencialmente, nos Objetivos Gerais e Específicos previstos para o 12º ano.

A prova permite avaliar os processos cognitivos seguintes: conhecimentos, compreensão e interpretação, nos domínios da Melhoria da aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno. Promoção da aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas. Avaliar a aquisição e aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

#### **4. A tipologia da prova.**

A relação entre os domínios, subtemas/ conteúdos, processos cognitivos, grupos e valorização da prova, com a respetiva cotação, anuncia-se nos Quadros I e II, a seguir apresentados:

- **Componente Prática:** constituída por questões das áreas: Aptidão Física Desporto e Saúde, Atividade Física Desportiva e Jogos Desportivos Coletivos - (cotação de 70%).
- **Componente Teórica:** prova com quarenta (40) questões tipo “Verdadeiro ou Falso” (cotação de 30%).

#### **5. Condições específicas da Prova Prática:**

- A Prova Prática é constituída por um Desporto Individual, um Desporto Coletivo e quatro testes de Aptidão Física;
- No Desporto Individual o aluno deverá escolher uma das duas modalidades possíveis:
  - . **Ginástica** ou **Atletismo**;
- No Desporto Coletivo o aluno deverá escolher uma das duas modalidades possíveis:
  - . **Voleibol** ou **Basquetebol**;
- Na Aptidão Física o aluno realizará quatro testes.

**Quadro I. Matriz de avaliação**

TIPO DE PROVA	CONHECIMENTOS E APTIDÕES	ÁREAS/CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO	
<b>Componente PRÁTICA</b>	Avaliar as capacidades da aptidão física Realização de quatro testes da bateria "FITescola"	<b>Aptidão Física Desporto e Saúde</b> - "FITescola"	Execução dos testes: - Aptidão aeróbia; - Força superior; - Força média e - Flexibilidade	Total = 20 pts - 5 pontos - 5 pontos - 5 pontos - 5 pontos (a referência de sucesso será a zona saudável)	
	. Avaliar o nível de prestação física desportiva dos alunos nas suas dimensões técnica, tática e regulamentar das modalidades em causa.  . Análise do grau de cumprimento dos objetivos definidos para a disciplina.		<b>Ginástica:</b> - Apoio Facial Invertido - Cambalhota à frente de pernas afastadas e esticadas - Cambalhota à retaguarda - Roda - Posição de equilíbrio (avião) - Posição de flexibilidade (ponte) - Elementos de ligação (saltos, voltas ou afundos em várias direções).  <b>Atletismo:</b> - Salto em altura - Lançamento do Peso	Uma Sequência/tarefa	Total = 40 pts  - 40 pontos
				Dois Exercícios/tarefa	Total = 40 pts - 20 pontos - 20 pontos
				Quatro Exercícios/tarefa	Total = 40 pts - 8 pontos - 8 pontos - 8 pontos - 16 pontos
		<b>Voleibol:</b> - Passe - Manchete - Serviço - Jogo 2x2  <b>Basquetebol:</b> - Passe/ recepção - Drible - Lançamento - Jogo 3x3	Dois Exercícios/tarefa	Total = 40 pts - 8 pontos - 8 pontos - 8 pontos - 16 pontos	

**TOTAL..100 Pontos**
**Quadro II. Matriz de avaliação**

TIPO DE PROVA	ÁREAS	CONTEÚDOS	CONHECIMENTOS E APTIDÕES	COTAÇÃO
Componente TEÓRICA	<b>Grupo I</b> <b>Aptidão Física</b> <b>Desporto e Saúde</b> 5 questões	Processos de elevação e manutenção da Aptidão Física. Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas. Aprendizagem dos processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física. Bateria de testes "FITescola"	5X2,5 = 12,5
	<b>Grupo II</b> <b>Ginástica</b> 12 questões	Saber identificar os exercícios gímnicos.	Ginástica de solo e Minitrampolim	12X 2,5 = 30
	<b>Grupo III</b> <b>Jogos Desportivos Coletivos</b> 15 questões	Identificar e aplicar os saberes táticos ao desporto coletivo em causa. Conhecer as técnicas fundamentais das modalidades. Interpretar e identificar situações regulamentares	Basquetebol Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade	5X2,5 = 12,5
			Voleibol Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade	5X2,5 = 12,5
			Andebol Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade	5X2,5 = 12,5
	<b>Grupo IV</b> <b>Raquetas</b> 8 questões	Identificar e aplicar os saberes táticos ao desporto em causa. Conhecer as técnicas fundamentais da modalidade. Interpretar e identificar situações regulamentares.	Badminton Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade	8X2,5= 20

TOTAL - 100 Pontos