|  |  |
| --- | --- |
| novo logo MEC:\Users\professor.JM\Downloads\Horizontal_Entrega_lettering-01.jpg | **Ano Letivo 2022/2023** |

|  |
| --- |
| **INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**  |
| **Disciplina:** | **EDUCAÇÃO FÍSICA** |
| **Prova/Código:** | **311** |
| **Ano(s) de Escolaridade:** | **12º Ano (CH/AEDC)** |

**1. Introdução**

O presente documento visa divulgar as caraterísticas da prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo em vigor.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação. Como ano terminal de ciclo, e de um percurso de 3 anos da disciplina na escolaridade obrigatória, as aprendizagens a desenvolver orientam os alunos para o perfil de saída da escolaridade obrigatória, garantindo um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias à valorização desta área cultural, que permitam uma cidadania responsável, ativa e saudável.

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

Objeto de avaliação;

Caraterísticas e estrutura da prova;

Critérios gerais de classificação;

Duração da prova;

Material que pode ser usado na prova.

**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) tendo em conta as aprendizagens essenciais da disciplina.

**Competências**

* Conhecimento dos testes do FIT escola;
* Aplicação dos testes do FIT escola às capacidades motoras e coordenativas;
* Identificação da atividade (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 Atividades 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 aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, seu relacionamento com os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas“perversões”;
* Domínio de 4 modalidades desportivas (Jogos Desportivos Coletivos); 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 CondiçãoFísica

O aluno:

* Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade 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 autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade 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 fatores de saúde e risco associados à prática das atividades 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 atividade 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 atividade (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 diretamente 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 extraescolares, no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas:

A aluno:

* Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:
	+ Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
	+ Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;
	+ Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.
* Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades 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 Atividades 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 objetivos das grandes manifestações desportivas, de entre as quais os Jogos Olímpicos;
	+ Identificando as principais instituições desportivas (Associações, Clubes, Federações, Comités Olímpicos, etc.) e o seu papel na organização e desenvolvimento desportivo.
* Analisa 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:
* 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)

Atividades Físicas Desportivas (Matérias):

* Futebol – Voleibol – Basquetebol - Andebol.
* Ginástica ou Atletismo.
* Testes do FIT escola.

**3. Caraterísticas e Estrutura da Prova**

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

**A Prova Teórica (escrita)** avalia o conhecimento relativamente aos três temas acima referidos. Os conteúdos, a saber, são os referidos no livro adotado pelo Grupo de Recrutamento 620; Educação Física 10º, 11º e 12º anos, de Paula Romão e Silvina Pais–Porto Editora.

**A Prova Prática** é composta por:

* 4 Testes do FIT escola.
* Dois Jogos Desportivos Coletivos a escolher entre os seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol
* Uma das duas Provas Individuais: Ginástica ou Atletismo.

**4. Critérios Gerais de Classificação**

1. 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** (120pontos)

APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

No Grupo II, constituído por15 perguntas de escolha múltipla com quatro alíneas, só uma resposta é considerada correta (a afirmação correta e mais completa).

**Grupo III** (60pontos)

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

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** (70pontos) 4 TESTES DO FIT ESCOLA

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

**Grupo II** (60pontos) ATLETISMO ou GINÁSTICA

ATLETISMO (ou ginástica).

* 50m velocidade-15 Pontos
* 1609m (Milha-FITescola) resistência–30Pontos
* 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** (70pontos)

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

* 35Pontospormodalidade

**5. Duração da Prova**

A prova escrita tem a duração de 90 minutos.

A prova prática tem a duração de 90minutos.

**6. Material Autorizado**

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

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.