

---

## INFORMAÇÃO DE PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA 2023-24

---

### Prova Escrita de Educação Física

---

12.º ano de Escolaridade – Educação Física

---

**Prova 311 | 2024 – 1ª e 2ª fase**

---

O presente documento visa divulgar as características da prova de exame a nível de escola equivalente a exame nacional do ensino secundário da disciplina de Educação Física.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

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

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

#### Objeto de avaliação

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	COTAÇÃO (em pontos)
<b>Grupo I</b> <b>Voleibol</b> - Identificação do jogo / terminologia e simbologia; - Regulamento específico da modalidade (regras de jogo); - Função e modo de execução dos gestos técnicos: passe, serviço por baixo, serviço por cima, manchete, remate e bloco.	- Conhecer e valorizar a prática do Voleibol, como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; - Conhecer o jogo e as suas regras.	40 Pontos
<b>Grupo II</b> <b>Badminton</b> - Identificação do jogo / terminologia e simbologia; - Regulamento específico da modalidade (regras de jogo); - Função e modo de execução: pega da raqueta; clear; lob; amortie; drive; serviço curto e longo /comprido; remate.	- Conhecer e valorizar a prática do Badminton, como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; - Conhecer o jogo e as suas regras; - Conhecimento das ações técnicas.	20 Pontos

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	COTAÇÃO (em pontos)
<b>Grupo III</b>  <b>Ginástica de Solo</b> Elementos técnicos: - Rolamentos à frente; rolamentos à retaguarda; roda; apoio facial invertido; posições de flexibilidade e de equilíbrio. <b>Ginástica de Aparelhos</b> Caracterização dos aparelhos. Elementos técnicos de Trave. Elementos técnicos de Barra Fixa. Elementos técnicos do Salto de Cavalo.	- Conhecer e valorizar a prática da Ginástica de solo e de aparelhos; - Saber identificar as atividades gímnicas de solo e aparelhos; - Conhecimento dos fundamentos gímnicos.	40 Pontos
<b>Grupo IV</b> <b>Atletismo</b> Saltos, Corridas e Lançamentos.	- Conhecer os regulamentos das provas de atletismo das várias modalidades; - Identificar as componentes críticas dos gestos técnicos utilizados nas provas de atletismo.	30 Pontos
<b>Grupo V</b> <b>Orientação</b> Simbologia do Mapa de Orientação. Técnicas de navegação.	- Caracterizar a atividade física e desportiva Orientação. - Conhecer as principais técnicas de navegação.	20 Pontos
<b>Grupo VI</b>  - Aptidão Física e Saúde; - Fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas, como aspeto de cultura.	- Relacionar a aptidão física e saúde no contexto atual; - Compreender o benefício da prática desportiva na automatização e sedentarismo na nossa civilização.	50 Pontos

### Características e estrutura da prova

#### Grupo I (40 pontos)

- 8 questões de escolha múltipla (com 4 hipóteses de escolha) sobre Voleibol. (5 pontos cada questão)

#### Grupo II (20 pontos)

- 4 questões de escolha múltipla (com 4 hipóteses de escolha) sobre Badminton. (5 pontos cada questão)

#### Grupo III (40 pontos)

- 5 questões de escolha múltipla (com 4 hipóteses de escolha) sobre Ginástica de Solo. (5 pontos cada questão)

- 5 frases de verdadeiro ou falso sobre Ginástica de Aparelhos. (3 pontos cada frase correta)

#### Grupo IV (30 pontos)

- 10 frases de verdadeiro ou falso sobre Corridas, Saltos ou Lançamentos. (1 ponto cada frase correta)

---

- 4 questões de escolha múltipla (com 4 hipóteses de escolha) sobre Atletismo. (5 pontos cada questão)

**Grupo V (20 pontos)**

- 2 questões de resposta curta sobre Orientação. (10 pontos cada questão)

**Grupo VI (50 pontos)**

- 2 questões de desenvolvimento sobre aptidão física e saúde no contexto atual, benefícios da atividade desportiva, sedentarismo, entre outros. (25 pontos cada questão)

**CrITÉrios gerais de classificação**

- A classificação do exame será expressa em pontos, de zero a duzentos.
- Nos casos em que é pedida apenas uma resposta, em verdadeiro ou falso ou escolha múltipla, serão consideradas erradas todas as respostas que incluam mais do que uma hipótese, ainda que uma delas seja a correta.
- Em situação de falta de legibilidade será anulada a questão.
- Nas questões de desenvolvimento e de resposta curta será avaliada a objetividade, coerência e pertinência da resposta.

**Duração da prova**

90 minutos

Tolerância: 0 minutos

**Material**

- Canetas ou esferográficas de tinta azul ou preta.
- Não é permitida a utilização de lápis nem de corretores.