

Científico – Humanísticos /12º Ano

Prova: EP

Nº deanos: 3

Duração: 90 +90

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 06 de julho,

Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho

---

---

## **1. Introdução**

---

O presente documento visa divulgar as características da prova de exame nacional do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2021 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. Deve ainda ser tida em consideração a Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e o Programa da disciplina.

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração

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, em adequação ao nível de ensino a que o exame diz respeito.

## **2. 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.

A avaliação sumativa externa, realizada através de uma prova de duração limitada, só permite 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.

### **A – Objetivos Gerais/Competências**

As competências a avaliar decorrem da operacionalização dos conteúdos das áreas específicas do Programa e são desenvolvidas nos domínios do «saber» e do «saber fazer».

- Relacionar a Aptidão Física e Saúde e identificar 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 meioambiente.
- Identificar as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.
- Identificar 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.
- Reconhecer e interpretar 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.
- Reconhecer e aplicar 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.

- Relacionar o doseamento da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.
- Reconhecer e interpretar 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.
- Reconhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.
- Compreender a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:
  - identificar as características que lhe conferem essa dimensão;
  - reconhecer a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;
  - distinguir Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.
- Reconhecer 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.
- Traduzir 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.
- Reconhecer o desporto como um fenómeno social de grande importância:
  - identificar as características que lhe conferem essa dimensão;
  - considerar as profissões que lhe estão associadas e comparando-o com outras manifestações culturais;

- analisar contextos e objetivos das grandes manifestações desportivas, de entre as quais os Jogos Olímpicos;
- identificar as principais instituições desportivas (Associações, Clubes, Federações, Comitês Olímpicos, etc.) e o seu papel na organização e desenvolvimentodesportivo.
- Reconhecer os 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 abandonoprecoces;
  - A dopagem e os riscos de vida e/ousaúde;
  - A violência (dos espetadores e dos atletas) vs espírito desportivo;
  - A corrupção vs verdade desportiva.
- Demonstrar e reconhecer os regulamentos, técnicas de execução e regras de segurança de cada modalidade desportiva.
- Realizar com correção e oportunidade, em situação de jogo e/ou exercícios-critério, as técnicas e comportamentos táticos das modalidades/matérias selecionadas.

## **B – Conteúdos**

- Conhecimento sobre o desenvolvimento e manutenção da condição física.
- Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.
- Realização das atividades físicas/matérias, aplicando as técnicas, comportamentos táticos e regulamentos das modalidades selecionadas, que integram a composição do currículo: Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Dança, Natação pura e Outras (Raquetas, Desportos de Combate, Corfebol, Hóquei em Campo, Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas, Aeróbica, Basebol/Softbol, Râguebi, Atividades Exploração Natureza).

### **3. Características e estrutura**

---

As provas refletem uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina. As duas componentes, escrita e prática, têm uma ponderação diferenciada (30% para a componente escrita e 70% para a componente prática), sendo cada prova cotada para 200 pontos.

#### **PROVA ESCRITA**

A prova pode incluir itens de seleção e itens de construção.

A prova pode incluir os tipos de itens discriminados no Quadro 1.

#### **Quadro 1 – Tipologia, número de itens e cotação**

<b>Tipologia de itens</b>		<b>Número de itens</b>	<b>Cotação por item (em pontos)</b>
<b>ITENS DE SELEÇÃO</b>	Escolha múltipla	0 a 8	5
	Associação/correspondência	0 a 8	10
<b>ITENS DE CONSTRUÇÃO</b>	Resposta curta	0 a 8	5
	Resposta restrita	0 a 8	10
	Resposta extensa	0 a 2	20

## PROVA PRÁTICA

### **Modalidades Coletivas:**

- Execução das técnicas e táticas.

### **Modalidades Individuais:**

- Execução das técnicas etáticas.

### **Aptidão Física:**

- Capacidades Condicionais (por referência à ZSAF doFitnessgram).

## **4. Critérios declassificação**

---

### PROVA 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 ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

### **Itens de seleção**

#### ESCOLHA MÚLTIPLA

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;
- mais do que uma opção.

Não há lugar a classificações intermédias.

#### ASSOCIAÇÃO / CORRESPONDÊNCIA

A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho. Considera-se incorreta qualquer associação / correspondência que relacione um elemento de um dado conjunto com mais do que um elemento do outroconjunto.

É classificada com zero pontos qualquer resposta que não atinja o nível 1 de desempenho.

#### RESPOSTA CURTA

A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

#### RESPOSTA RESTRITA

Os critérios de classificação das respostas aos itens de resposta restrita apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

É classificada com zero pontos qualquer resposta que não atinja o nível 1 de desempenho no domínio específico da disciplina.

#### RESPOSTA EXTENSA

Os critérios de classificação das respostas aos itens de resposta extensa apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

A classificação das respostas centra-se nos tópicos de referência, tendo em conta o rigor científico dos conteúdos e a organização lógico-temática das ideias expressas no texto elaborado.

É classificada com zero pontos qualquer resposta que não atinja o nível 1 de desempenho no domínio específico da disciplina.

Nos itens de resposta extensa, com cotação igual a vinte pontos, a classificação a atribuir traduz a avaliação simultânea das competências específicas da disciplina e das competências de comunicação escrita em língua portuguesa.

A avaliação das competências de comunicação escrita em língua portuguesa contribui para valorizar a classificação atribuída ao desempenho no domínio das competências específicas da disciplina. Esta valorização corresponde a cerca de 10% da cotação do item e faz-se de acordo com os níveis de desempenho a seguir descritos.

<b>Níveis</b>	<b>Descritores</b>
<b>3</b>	Composição bem estruturada, sem erros de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, ou com erros esporádicos, cuja gravidade não implique perda de inteligibilidade e/ou de sentido.
<b>2</b>	Composição razoavelmente estruturada, com alguns erros de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, cuja gravidade não implique perda de inteligibilidade e/ou de sentido.
<b>1</b>	Composição sem estruturação aparente, com erros graves de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, cuja gravidade implique perda frequente de inteligibilidade e/ou de sentido.

No caso de a resposta não atingir o nível 1 de desempenho no domínio específico da disciplina, não é classificado o desempenho no domínio da comunicação escrita em língua portuguesa.



PROVA PRÁTICA

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

<b>Tipologia de itens</b>		<b>Cotação por item (em pontos)</b>
Itens de Seleção	Jogos Desportivos Coletivos	50 a 80
	Ginástica	0 a 30
	Atletismo	0 a 30
	Dança	0 a 30
	Natação pura	0 a 30
	Modalidades Alternativas (Raquetas, Desportos de Combate, Corfebol, Hóquei em Campo, Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas, Aeróbica, Basebol/Softbol, Râguebi, Atividades Exploração Natureza)	10 a 40
	Aptidão física	10 a 20

## **5. Material**

O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

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

Não é permitido o uso de corretor.

Para a prova prática é necessário o examinando trazer equipamento adequado: sapatilhas, fato de treino (ou calções e T-shirt), fato de banho e touca.

## **6. Duração**

A prova tem a duração de 90 minutos para a prova escrita e 90 minutos para a prova prática.