



1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem como referência o Programa Nacional de Educação Física em vigor para o Ensino Secundário. São objeto de avaliação as três Áreas da Educação Física – Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

Na Área das Atividades Físicas serão avaliadas cinco matérias, de acordo com as opções possíveis descritas a seguir:

- Duas matérias à escolha dos alunos entre Ginástica de Solo/Ginástica de Aparelhos/ Atletismo e Badminton;
- Duas matérias à escolha dos alunos dos Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol/Basquetebol /Futebol e Andebol;
- Uma matéria à escolha dos alunos entre Dança e Natação.

Na Área da Aptidão Física serão avaliadas as seguintes capacidades:

- Aptidão aeróbia;
- Aptidão muscular-força;
- Aptidão muscular- flexibilidade.

Na Área dos Conhecimentos serão avaliados os seguintes temas da matéria:

- Relação entre Aptidão Física e Saúde;
- Características de um estilo de vida saudável
- Benefícios da atividade física;
- Adaptações do organismo ao esforço;
- Princípios do treino;
- Lesões desportivas;
- Fatores de saúde e risco na atividade física;
- As perversões do Desporto;
- O Desporto como um fenómeno social e cultural;
- Desporto e Educação Física.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

➤ **A Prova Escrita (E)** corresponde à Área dos “Conhecimentos” e está organizada por grupos de itens.

A prova aprecia-se de acordo com critérios gerais de: correção científica, correção linguística, capacidade de argumentação e clareza/objetividade.

As respostas são registadas no próprio enunciado e cotada para 100 pontos.

A prova tem a duração de 90 minutos.

Competências	Conteúdos	Estrutura da prova/ Critérios Gerais de Correção
<p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p>	<p>Principais adaptações de funcionamento do organismo durante a atividade física. Relação com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e músculo-articular.</p> <p>Participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento.</p> <p>Os indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente: baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço, baixa percentagem de gordura corporal.</p> <p>A relação entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da aptidão física e os princípios que assegurem essa melhoria.</p>	<p>Questões de resposta curta e questões de desenvolvimento.</p> <p>Correção Científica: Demonstra rigor científico e utiliza terminologia correta;</p> <p>Correção Linguística;</p> <p>Clareza e objetividade na exposição de ideias;</p> <p>Argumentação fundamentada das posições tomadas.</p>
<p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.</p>	<p>Os fatores de saúde e risco na atividade física: doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>Os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão e reversibilidade, e a sua relação com a atividade física necessária à elevação da aptidão física.</p> <p>As características de um estilo de vida saudável, e a sua relação com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.</p> <p>A relação entre Aptidão Física e Saúde e fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das</p>	<p>Questões de resposta curta e questões de desenvolvimento.</p> <p>Correção Científica: Demonstra rigor científico e utiliza terminologia correta;</p> <p>Correção Linguística;</p> <p>Clareza e objetividade na exposição de ideias;</p> <p>Argumentação fundamentada das posições tomadas.</p>

	capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.	
Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas perversões.	<p>Distinguir Educação Física de Desporto, pontos de convergência e divergência;</p> <p>O desporto e a cultura. Identificar as seguintes componentes: tradição, património humano, hábitos, linguagem universal, identificação de um povo, conhecimento, competição, palco de grandes emoções;</p> <p>As perversões do desporto. Relacionar com a importância que a nossa sociedade atribui à vitória, à medalha, ao campeão e com as atitudes que são tomadas pelos vários intervenientes desportivos;</p>	

➤ **A Prova Prática (P)** corresponde às Áreas: “Atividades Físicas” e “Aptidão Física”.

A prova tem a duração de 90 minutos.

Na Área da “Aptidão Física é avaliado se o aluno se encontra dentro da Zona Saudável de Aptidão Física em cada uma das capacidades motoras:

Competências	Conteúdos	Estrutura da prova/ Critérios Gerais de Correção
---------------------	------------------	---

<p>Demonstrar o nível funcional das capacidades condicionais, particularmente, de resistência geral, da força resistente e da flexibilidade.</p>	<p>Aptidão Aeróbia/Resistência Corrida numa direção e na oposta (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, de acordo com o protocolo FitEscola.</p> <p>Aptidão Muscular/Força O maior número possível de abdominais (até ao limite inferior definido da Zona Saudável de Aptidão Física), respeitando a cadência da gravação, partindo da posição de deitado dorsal, de acordo com o protocolo FitEscola.</p> <p>O maior número de extensões de braços (até ao limite inferior definido da Zona Saudável de Aptidão Física), corretamente executadas, de acordo com a cadência da gravação, de acordo com o protocolo FitEscola.</p> <p>Aptidão Muscular/Flexibilidade Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (teste do senta e alcança), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo, de acordo com o protocolo FitEscola.</p> <p style="text-align: center;"><u>ou</u></p> <p>Toca as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas. Com a mão direita por cima do ombro e depois com a mão esquerda por cima do ombro esquerdo, de acordo com o protocolo FitEscola.</p>	<p>Prova Prática: O aluno atinge o limite inferior de percursos/ repetições/ marca da Zona Saudável de Aptidão Física indicados para a sua idade e sexo na bateria de testes do FitEscola.</p> <p>Na Flexibilidade o aluno opta por demonstrar o nível num dos testes.</p> <p><u>Duração máxima 15 min</u></p>
--	--	---

Na Área das Atividades Físicas é feita a apreciação global das competências do aluno, considerando os níveis de especificação dos objetivos (Introdução e Elementar), referidos nos Programas Nacionais de Educação Física, para cada matéria:

Competências	Conteúdos	Estrutura da prova/ Critérios Gerais de Correção
<p>Realizar sequências de elementos técnicos da DANÇA em coreografias individuais e a pares, correspondendo aos</p>	<p>Danças Sociais</p> <p>Nível Introdução:</p> <p>Dança, a pares, a Rumba Quadrada: em posição fechada e aberta, realizando os seguintes passos/figuras: passo básico, progressivos, volta e</p>	<p>Prova Prática: O aluno opta por demonstrar competências nas Danças Sociais <u>ou</u> na Natação.</p> <p>Na Dança</p>

<p>critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições</p> <p><u>Ou</u></p> <p>Deslocar-se com segurança no meio aquático</p> <p>(NATAÇÃO),</p> <p>coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>contravolta.</p> <p>Dança, em line dance, as coreografias de Merengue e Marrabenta (Passo básico, saltos e voltas).</p> <p>Nível Elementar, a pares:</p> <p>Dança, o Chá-Chá-Chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, realizando os passos/figuras: marcação de tempo “Time Step”, passo básico; volta à esquerda e à direita; promenades e “spot turn to left”.</p> <p>Dança, o Rock, executando os passos: passo básico, mudança de lugares da direita para a esquerda e da esquerda para a direita, passo de ligação e volta com mudança de mãos atrás das costas.</p> <p>Dança a Rumba Quadrada: em posição fechada e aberta, realizando todos os passos do nível. Introdução mais os passos/figuras: volta “grande”, promenades, “spot turn to left”.</p> <p><u>Ou</u></p> <p>Natação - Na piscina grande:</p> <p>Nível Introdução: Salta e senta no fundo; Dentro de água, apanha 3 objetos no fundo, distanciados e em local desconhecido; Desloca-se 12m ventral + 12m dorsal.</p> <p>Nível Elementar: Mergulho + 50m crawl + 50m costas, sem paragem. Tempo: não exceder os 2’ rapazes, 2’15’’ raparigas.</p>	<p>Realiza as 3 danças, relativas ao nível a avaliar.</p> <p>Respeita a estrutura rítmica da música.</p> <p>Demonstra correção técnica dos passos/figuras.</p> <p>Executa os comandos corretamente (rapaz) /compreende os comandos e responde em conformidade (rapariga).</p> <p>Na Natação</p> <p>Executa com segurança e correção técnica.</p> <p>Coordenação da respiração com movimentos propulsivos.</p> <p><u>Duração máxima 15 min</u></p>
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador.</p>	<p>Basquetebol</p> <p>Nível Introdução: Enquadramento ofensivo após receção de bola com duas mãos, Desmarcação, Drible progressão, Lançamento na passada e parado; Ressalto; Atitude defensiva HxH, Leitura de jogo e tomada de decisão ofensiva, de acordo com o contexto (quando driblar?, quando lançar?, quando passar?) e Regras do jogo.</p> <p>Nível Elementar: Atitude ofensiva básica; Transição Defesa Ataque; Ataque organizado (ocupação equilibrado do espaço, passa e corta, reequilíbrio); Aclaramento em corte para o cesto, após drible de colega; Desmarcação; Drible progressão;</p>	<p>Prova Prática: O aluno opta por demonstrar competências em dois Jogos Desportivos Coletivos: Basquetebol ou Voleibol ou Andebol ou Futebol.</p> <p>No Basquetebol: Situação de jogo 3x3. Participação de acordo com os princípios básicos do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oportunidade na realização das ações ofensivas e

	<p>Lançamento na passada e parado; Ressalto; Atitude defensiva HxH; Leitura de jogo e tomada de decisão ofensiva, de acordo com o contexto e Regras do jogo.</p> <p style="text-align: center;"><u>e/ou</u></p> <p>Voleibol</p> <p>Nível Introdução (em situação de jogo 2+2):</p> <p>Serviço em passe ou por baixo; utiliza com oportunidade passe por cima ou manchete.</p> <p>Nível Elementar: (em situação de jogo 2x2):</p> <p>Serviço por baixo ou por cima (tipo ténis), receção em manchete ou com as duas mãos por cima; Deslocamento e posicionamento (2º toque passador); finalização em passe colocado ou remate (em apoio); Princípios básicos do jogo; Regras do jogo.</p> <p style="text-align: center;"><u>e/ou</u></p> <p>Andebol</p> <p>Nível Introdução (em situação de jogo 3x3):</p> <p>Desmarcação; passe com braço armado; drible de progressão; remate em salto; atitude defensiva (interceção da bola); Leitura de jogo e tomada de decisão ofensiva, de acordo com o contexto e Regras do jogo.</p> <p>Nível Elementar (em situação de jogo 3x3):</p> <p>Contra-ataque; remate em salto, em apoio e em suspensão; desmarcação; 1x1; marcação individual na proximidade e à distância; marcação de vigilância e de controlo; Princípios básicos do jogo e regras do jogo.</p> <p style="text-align: center;"><u>e/ou</u></p> <p>Futebol</p> <p>Nível Introdução (em situação de jogo 2x2):</p> <p>Receção controlada, condução de bola; passe c/ segurança; remate; desmarcação ofensiva e de apoio; marcação individual sem pressão.</p>	<p>defensivas;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correção global na execução das ações técnicas; • Respeito pelas regras do jogo. <p>No Voleibol: Situação de jogo 2+2 ou 2x2 em campo reduzido. Participação de acordo com os princípios básicos do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oportunidade na realização das ações · • Correção global na execução das ações técnicas; • Respeito pelas regras do jogo. <p>No Andebol: Situação de jogo 3x3 · Participação de acordo com os princípios básicos do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas • Correção global na execução das ações técnicas; • Respeito pelas regras do jogo. <p>No Futebol: Situação de jogo 2x2 ou 3x3 Participação de acordo com os princípios básicos do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas • Correção global
--	---	---

	<p>Nível Elementar (em situação de jogo 3x3):</p> <p>Receção, controlo e enquadramento; passe e vai/desmarcação de rutura e de apoio; condução de bola, aclaramento; marcação individual.</p>	<p>na execução das ações técnicas;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeito pelas regras do jogo. <p><u>Duração máxima: 30 min</u> (15 minutos cada jogo)</p>
<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas dos Jogos de Raquetes - Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» aplicando as regras, como jogador.</p> <p><u>ou</u></p> <p>Compor e realizar esquemas da Ginástica (Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.</p> <p><u>ou</u></p> <p>Realizar do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p>	<p>Badminton</p> <p>Nível Introdução: Deslocamento e posicionamento; clear e lob.</p> <p>Nível Elementar: Pega da raqueta, deslocamento, posicionamento; serviço curto ou comprido, clear, lob, amorti, drive, remate; princípios e regras do jogo.</p> <p><u>ou</u></p> <p>Ginástica no Solo</p> <p>Nível Introdução: Cambalhota à frente engrupada; cambalhota à retaguarda engrupada; pino de braços com ajuda, avião, posições de flexibilidade, saltos, voltas e afundos.</p> <p>Nível Elementar: Pino com cambalhota à frente, cambalhota à frente pernas afastadas e cambalhota à frente saltada, cambalhota à retaguarda pernas unidas e estendidas, roda; avião; posições de flexibilidade; saltos, voltas e afundos.</p> <p><u>ou</u></p> <p>Ginástica de Aparelhos</p> <p>Nível Introdução: Salto ao eixo no boque e Salto entre mãos no plinto transversal; Salto de vela, Salto engrupado e meia pirueta vertical no Minitrampolim.</p> <p>Nível Elementar: Salto ao eixo no plinto longitudinal e Salto ao eixo no plinto transversal; Pirueta vertical, Carpa de pernas afastadas e $\frac{3}{4}$ de mortal à frente no Minitrampolim.</p> <p><u>ou</u></p> <p>Atletismo</p> <p>Nível Introdução: Realiza uma corrida de velocidade (curta distância) transpondo pequenos obstáculos.</p>	<p>Prova Prática: O aluno opta por demonstrar competências em duas das matérias que se seguem:</p> <p>Badminton: Jogo 1+1 ou jogo 1x1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oportunidade e adequação das ações técnicas; • Correção global na execução das ações técnicas; • Respeito pelas regras do jogo. <p>Ginástica no solo: Sequência de destrezas gímnicas no solo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correção técnica global na execução; • Harmonia e fluidez da sequência. <p>Ginástica de Aparelhos: Em situação de prova:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correção técnica global na execução; • Segurança e equilíbrio nos saltos. <p>Atletismo: Em situação de prova:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correção técnica global na execução;

	<p>Salta em altura com técnica de tesoura (90cm raparigas/1.10m rapazes). Lança de lado e sem balanço, o peso de 2 Kg (raparigas)/3 Kg (rapazes), ultrapassando a marca de 6m raparigas, 7 m rapazes.</p> <p>Nível Elementar: Realiza corrida de barreiras, transpondo 3 barreiras. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop (1,15 raparigas/1,30m rapazes). Lança o peso de 3 kg (raparigas)/4 kg (rapazes), de costas (duplo apoio) e sem balanço, ultrapassando a marca de 7m (raparigas), 8m (rapazes).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nível de performance atingido.
		<p>Duração máxima - 30 min (15 minutos cada)</p>

➤ Esta prova implica a presença de um júri e a utilização, por este, de um registo de observação do desempenho do aluno.

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A Classificação da Prova de Exame de Educação Física, resulta da média ponderada das classificações obtidas na Componente Prática (Área das Atividades Físicas e Área da Aptidão Física) com ponderação 70% e na Componente Escrita (Área dos Conhecimentos) com ponderação 30%.

A Classificação da Componente Prática, resulta da média ponderada das classificações obtidas na Aptidão Física (ponderação 20%) e nas Atividades Físicas (ponderação 80%).

* O teste de aptidão aeróbia é eliminatório. Se o aluno não se encontrar na ZSAF, terá 0% na Área da Aptidão Física.

COMPONENTE ESCRITA: 30%

Área dos Conhecimentos

	De 0 a 200 pontos
Atividade Física, Aptidão Física e Saúde.	60
Processos de elevação e manutenção da condição física	60
Universo das atividades físicas desportivas como aspeto da cultura	80

As respostas que se revelem ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Se o examinando responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser apenas considerada a resposta apresentada em primeiro lugar.

COMPONENTE PRÁTICA: 70%

Área da Aptidão Física – 20%

	De 0 a 200 pontos

O aluno encontra-se dentro da ZSAF na capacidade motora de Aptidão Aeróbia/ Resistência	80
O aluno encontra-se dentro da ZSAF na capacidade motora de Força, nas extensões de braços	40
O aluno encontra-se dentro da ZSAF na capacidade motora de Força, nos abdominais	40
O aluno encontra-se dentro da ZSAF nas capacidades motoras de Flexibilidade	40

Área das Atividades Física – 80%

Em cada uma das matérias (2 Jogos Desportivos Coletivos, 2 matérias de: Ginástica ou Atletismo ou Badminton e 1 matéria de: Dança ou Natação) é atribuída uma pontuação de 0 a 40 pontos, consoante a qualidade do desempenho e o nível de competência demonstrado, de acordo com a tabela seguinte:

	De 0 a 40 pontos* (em cada uma das 5 matérias)
O aluno não cumpre o nível Introdução	0
O aluno demonstra competências de parte significativa do nível Introdução	1 a 5
O aluno demonstra as competências do nível Introdução	6 a 12
O aluno demonstra competências de parte significativa do nível Elementar	13 a 25
O aluno demonstra competências características do nível Elementar	26 a 40

*A pontuação é atribuída de acordo com a qualidade do desempenho demonstrado pelo aluno em cada nível atingido e no caso da Natação e Atletismo das marcas alcançadas. (Introdução ou Elementar)

4. MATERIAL

Para a prova prática os alunos devem estar devidamente equipados, de acordo com o que está definido, regulamentarmente, para poderem realizar Educação Física, se escolherem Natação, como uma das matérias a avaliar, terão que levar os dois equipamentos (geral e de natação) e, ainda, uma garrafa de água.

Para a prova escrita, só é necessária uma caneta/esferográfica de cor azul ou preta.

5. DURAÇÃO

A Prova Escrita (**E**) tem a duração de 90 minutos.

A Prova Prática (**P**) tem a duração de 90 minutos.

A duração da prova prática (Aptidão Física e Atividades Físicas) não inclui o tempo de preparação dos alunos para a prova (ex: aquecimento), nem o tempo necessário à organização dos alunos e da atividade.

FIM