

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Publicitada a 13 de maio de 2022

Prova 311 - Educação Física

12º Ano de Escolaridade

Prova: Escrita

Duração da Prova: 90 minutos | **Tolerância:** sem tolerância

I – Objeto de avaliação

A prova de exame tem por referência o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória e as aprendizagens essenciais da disciplina de Educação Física para o ensino secundário, com as adaptações introduzidas pelo Departamento de Educação Física e Desporto tendo em conta a realidade dos recursos humanos, materiais e organizacionais da ESCT.

A prova permite avaliar competências passíveis de avaliação numa prova escrita de duração limitada e os conteúdos a elas associados, no âmbito das aprendizagens essenciais da disciplina.

ÁREAS DA EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES FÍSICAS

Atividades Físicas.

APTIDÃO FÍSICA

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física.

CONHECIMENTOS

Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física

Conhecer a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas

COMPETÊNCIAS

Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável.

Identifica e distingue as Capacidades Motoras, constantes no protocolo Fitescola, utilizado na ESCT.

Compreende os princípios fundamentais do treino, relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação.

Compreende o doseamento da intensidade e duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras.

Compreende o Processo de Controlo da Atividade Física.

Conhece os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;

Conhece e Identifica os Desportos Coletivos e Individuais nas suas componentes regulamentar e técnico-tática: Identificação do jogo, campo, intervenientes, regras e gestos técnicos.

Quadro 1

Conteúdos	Valorização
Aptidão Física e Saúde - fatores associados a um estilo de vida saudável.	20
Capacidades Motoras e Testes de Aptidão Física do protocolo usado na ESCT.	20
Princípios fundamentais do treino. Doseamento da intensidade e duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras. Processos de Controlo da Atividade Física.	20
Primeiros Socorros	20
Desportos Coletivos e Individuais nas suas componentes regulamentar e técnico-tática: identificação do jogo, campo, intervenientes, regras, e gestos técnicos.	120
TOTAL	200

II – Características e estrutura da prova

A prova tem cinco grupos de questões.

Alguns dos itens podem ter como suporte figuras e/ou desenhos.

A prova inclui itens de seleção (escolha múltipla); itens de resposta fechada; itens de correspondência; resposta restrita; itens de verdadeiro e falso.

Quadro 2

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Resposta fechada	1	20
Correspondência	2	10
Verdadeiro e falso	10	2
Resposta restrita	4	5
Escolha múltipla	30	4

III – Critérios gerais de classificação

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.

Resposta fechada

É atribuída a classificação de zero pontos a respostas que não correspondam ao solicitado.

A cotação total do item só é atribuída às respostas corretas, utilizando a terminologia adequada.

Correspondência

A cotação total do item só é atribuída às respostas que apresentem, de forma inequívoca, a única correspondência correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que é assinalada:

- uma correspondência incorreta;
- mais do que uma correspondência.

Verdadeiro e falso

A cotação total do item só é atribuída às respostas que apresentem, de forma inequívoca, a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que é assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

Resposta restrita

A cotação total do item só é atribuída às respostas corretas, utilizando a terminologia adequada

É atribuída a classificação de zero pontos a respostas que não correspondam ao solicitado.

Escolha múltipla

A cotação total do item só é atribuída às respostas que apresentem, de forma inequívoca, a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que é assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

IV – Duração e material autorizado

A prova tem a duração de 90 minutos sem tolerância. O aluno só pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.