

O presente documento divulga informação relativa à prova de exame final nacional do ensino secundário/exame a nível de escola/prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022, nomeadamente:

Objeto de avaliação

A prova avalia um conjunto de aprendizagens e de competências desenvolvidas no ensino secundário tendo como referência o Currículo Nacional de Ensino Secundário, o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, as aprendizagens essenciais e os respetivos domínios.

Prova Prática

Serão objeto de avaliação os seguintes conteúdos práticos:

Domínio das Atividades Física

- Realizar exercícios na Ginástica de Solo e Saltos na Ginástica de Aparelhos de acordo com as exigências técnicas e normas de segurança.
- Realizar no Atletismo: Saltos e Corridas segundo padrões simplificados e cumprindo as exigências elementares, técnicas e regulamentares.
- Realizar corretamente os gestos técnicos referentes aos Jogos Desportos Coletivos selecionados.

Domínio da Aptidão Física

- Realizar os testes padronizados segundo o programa do FITescola para a sua idade e sexo.

Prova Escrita

Serão objeto de avaliação os seguintes conteúdos teóricos:

Domínio dos conhecimentos

Grupo I

- Conhecer, descrever e caracterizar a técnica de execução dos elementos e saltos gímnicos.
- Conhecer os aspetos fundamentais relacionados com a segurança e as ajudas dos principais elementos e saltos gímnicos e caracterizar materiais e aparelhos.

Grupo II

- Conhecer, descrever e caracterizar a técnica de execução das várias provas de atletismo.
- Identificar os materiais e o terreno de realização das diversas provas de Atletismo.

Grupo III

- Conhecer e aplicar o regulamento específico dos vários Jogos Desportivos Coletivos.
- Identificar e caracterizar os elementos técnico-táticos das modalidades.
- Conhecer, descrever e caracterizar a técnica de execução dos vários elementos.

Grupo IV

- Compreender o conceito de Aptidão Física.
- Conhecer e interpretar as Capacidades Motoras.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física.

Grupo V

- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas.

Características e estrutura

A prova é constituída por dois momentos de avaliação distintos: um prático e outro teórico.

Prova Prática

Domínio das Atividades Físicas:

Ginástica Solo:

O examinando terá de realizar uma sequência gímnica no solo constituída por 6 elementos: Rolamentos (à frente engrupado e à retaguarda com os MI em extensão e afastados); Apoio Facial Invertido com saída de rolamento à frente; Posição de Flexibilidade (ponte ou espargata); Posição de Equilíbrio (avião); Elementos de ligação (meia-volta).

Ginástica de Aparelhos:

O examinando escolhe um dos aparelhos, minitrampolim ou plinto, e terá que realizar os saltos definidos:

- Minitrampolim: engrupado e carpa MI afastados
- Plinto: salto de eixo e salto entre-mãos.

Atletismo:

O examinando terá que realizar:

- Corridas: velocidade 40m com partida baixa.

O examinando terá que realiza:

- Saltos: Salto em comprimento ou triplo-salto ou salto em altura.

Jogos Desportivos Coletivos (JDC):

O examinando escolhe dois dos Jogos Desportivos Coletivos: Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol.

Nos JDC selecionados, terá que realizar um circuito técnico específico, constituído por exercícios critério:

ANDEBOL	BASQUETEBOL	FUTSAL	VOLEIBOL
Passé/recepção	Passé/recepção	Condução de bola	Passé
Drible	Drible de proteção e	Drible	Manchete
Finta	progressão	Passé/recepção	Serviço por baixo
Remate em Apoio	Paragem a um e dois tempos	Finta	Serviço tipo ténis
Remate em salto	Lançamento na Passada	Remate	
	Lançamento em Apoio		

Domínio da Aptidão Física:

O examinando terá de realizar os testes:

- Resistência: Vai e Vem
- Força média: Abdominais
- Força superior: Flexões de braços
- Força inferior: Impulsão horizontal

Prova Escrita

Domínio dos Conhecimentos:

A prova teórica é constituída por cinco grupos:

Grupo I - Ginástica de Solo e Aparelhos (10 questões)

Grupo II - Atletismo (10 questões)

Grupo III - Jogos Desportivos Coletivos (20 questões)

Grupo IV - Aptidão Física (10 questões)

Grupo V - Fatores de saúde e riscos associados (10 questões)

Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada domínio resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa em pontos.

A não realização de um dos exercícios é classificada com zero pontos.

Nos critérios de correção serão contabilizados:

Fatores de valorização – nível de execução dos elementos e gestos técnicos das provas.

Fatores de desvalorização – afastamento do conteúdo proposto, elementos e gestos técnicos desadequados e imperfeitos.

A cotação será distribuída conforme se pode ler nas tabelas seguinte:

Prova prática		
Domínio das Atividades Físicas	Ginástica de Solo e Aparelhos	50 pts
	Atletismo: corridas e saltos	30 pts
	Jogos Desportivos Coletivos	80 pts
Domínio da Aptidão Física	Vai e vem	10 pts
	Abdominais	10 pts
	Flexões de braços	10 pts
	Impulsão horizontal	10 pts

Prova escrita		
Grupo I	Ginástica de Solo e Aparelhos	40 pts
Grupo II	Atletismo: corridas e saltos	30 pts
Grupo III	Jogos Desportivos Coletivos	60 pts
Grupo IV	Aptidão Física	40 pts
Grupo V	Saúde e Riscos associados	30 pts

Duração

Ambas as provas, a prática e a escrita, têm duração de 90 minutos.

Material autorizado

Para a **prova prática**, os alunos devem apresentar-se com equipamento e calçado desportivo semelhante ao usado nas aulas de Educação Física.

Para a **prova escrita**, os alunos devem apresentar-se apenas com caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta, indelével.