



Cursos Científico-Humanísticos SECUNDÁRIO

Código: 311

Ano: 12º

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Tipo de prova: Escrita + Prática

Duração: 90 + 90 min.

Fase: 1ª / 2ª

1. Valorização dos conteúdos da prova

Conteúdos teóricos	Pontuação
Desenvolvimento das capacidades motoras e processos de elevação da aptidão física	80
O estilo de vida das sociedades atuais	40
Dimensão cultural do fenómeno desportivo	80

Conteúdos práticos	Pontuação
Jogos Desportivos Coletivos	110
Ginástica	40
Dança	30
Condição Física	20

2. Estrutura da Prova. Tipos de Itens e respetivas Cotações

Prova Escrita

Grupos	Tipo de itens	Número de itens	Pontuação por item
I	Diferenciar os vários tipos de capacidades físicas identificar os princípios biológicos e de organização do treino	4	20, 10, 20, 30
II	Interpretar o estilo de vida das populações focando problemas associados à sociedade atual	2	20, 20
III	Identificar o desporto enquanto fenómeno cultural Analisar a evolução do desporto e os "vícios" do desporto atual Distinguir desporto de educação física e de atividade física.	3	20, 30, 30

Prova prática

Grupos	Tipo de itens	Número de itens	Pontuação por item
I e II	Realizar habilidades motoras específicas do Voleibol e Basquetebol	4 + 3	10, 15, 15, 15 + 15, 20, 20
III e IV	Realizar uma sequência gímnica ou saltos de Plinto	1 / 1	40
V	Dança – Rumba quadrada Nível elementar	1	30
VI	Realizar o teste vai-vem	1	20

3. Critérios gerais de Classificação (prova escrita)

- Correção científica
- Conteúdo organizado
- Capacidade síntese

Critérios gerais de Classificação (prova prática)

- Correção técnica
- Eficiência na execução da habilidade
- Marca obtida
- Mínimos na zona saudável

4. Materiais a utilizar

Prova escrita - Caneta

Prova prática- Equipamento para Educação Física

5. Tipo e Duração da Prova

Prova escrita + prova prática. Duração: 90 min. + 90 min