



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 <b>ou</b> saltos de Plinto	1 / 1	40
V	Dança – Rumba quadrada Nível elementar	1	30
VI	Realizar o teste vaivém	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 e material não autorizado

Prova escrita - Caneta

Prova prática- Equipamento para Educação Física

### 5. Tipo e Duração da Prova

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