

PROVA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS E CAPACIDADES**COMPONENTE ESPECÍFICA — EDUCAÇÃO FÍSICA**

Código da Prova 4000

2014/2015

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Avaliação de Conhecimentos e Capacidades da componente específica de Educação Física, nomeadamente:

Objeto de avaliação

A prova específica de Educação Física tem o propósito de aferir os conhecimentos e algumas competências consideradas essenciais para a atividade do professor de Educação Física e que lhe permitem, por um lado, operacionalizar os programas em vigor e, por outro, prosseguir o seu desenvolvimento profissional.

Esse núcleo de saberes foi sistematizado em três dimensões:

- I. Conhecimentos transversais na área específica da disciplina de Educação Física;
- II. Atividades físicas e desportivas;
- III. Aptidão física.

A dimensão I diz respeito aos conhecimentos que devem ser mobilizados, de forma transversal, em todas as atividades de ensino do professor de Educação Física. A dimensão II diz respeito aos conteúdos específicos da disciplina de Educação Física, no que toca às matérias resultantes da interseção do currículo do 2.º ciclo com os do 3.º ciclo e secundário. A dimensão III diz respeito à aptidão física. Assim, tomando por referência o “Quadro de extensão da Educação Física” dos programas em vigor, serão consideradas as seguintes áreas/subáreas/matérias.

Área	Subárea	Matérias
Atividades físicas desportivas	Jogos Desportivos Coletivos (JDC)	Andebol
		Basquetebol
		Futebol
		Voleibol
	Ginásticas	Solo
		Aparelhos
	Atletismo	Corridas
		Saltos
		Lançamentos
	Raquetas	Badminton
Combate	Luta	
	Patinagem	Patinagem artística
	Natação	Natação
Atividades rítmicas expressivas		Dança

Os conteúdos que a seguir se apresentam constituem o objeto de avaliação em cada uma das dimensões definidas.

Dimensão I – Conhecimentos transversais na área específica da disciplina de Educação Física

- Conceções de Educação Física enquanto fontes da definição das finalidades, dos conteúdos e dos princípios metodológicos e de avaliação;
- Distinção entre Educação Física e Desporto;
- Estilos de ensino;
- Estrutura e modo de funcionamento dos principais aparelhos e sistemas do organismo, nomeadamente o aparelho locomotor (sistemas ósseo, articular e muscular), o aparelho cardiorrespiratório e o sistema nervoso;
- Processos de adaptação do organismo a diferentes tipos de exercício, quer no que diz respeito à resposta imediata, quer no que se refere aos efeitos decorrentes da prática sistemática;
- Princípios biológicos e princípios metodológicos do treino;
- Pressupostos metodológicos associados ao desenvolvimento das atividades físicas e desportivas e da aptidão física;
- Análise funcional do movimento (cinesiologia);
- Fatores de risco associados à prática das atividades físicas;
- Prevenção e gestão de situações de acidente;
- Relação entre atividade física, aptidão física e saúde;
- Fatores associados a um estilo de vida saudável;
- Diversidade das atividades físicas, dos seus contextos e dos seus objetivos;
- Evolução da atividade física e do desporto - importância social, económica e cultural;
- Relação entre a evolução das sociedades e a prática da atividade física, a aptidão física e a saúde;
- Princípios éticos associados à participação nas atividades físicas e desportivas e sua relação com os interesses sociais, económicos, políticos e outros.

Dimensão II – Atividades físicas e desportivas

Relativamente às matérias referidas na tabela da p.1, avaliar-se-ão:

- Conteúdos de cada uma das matérias, por nível de complexidade;
- Regras, terminologia e simbologia específicas indispensáveis à aprendizagem em situação de prática formal;
- Elementos técnicos ou técnico-táticos e respetivas progressões, com vista à consecução dos objetivos traçados nas diferentes matérias;
- Identificação e análise das componentes críticas do movimento;
- Aspectos metodológicos associados ao desenvolvimento das diferentes matérias;
- Métodos e instrumentos de recolha de informação nas diferentes atividades físicas e desportivas;
- Princípios específicos associados à avaliação das atividades físicas e desportivas.

Dimensão III – Aptidão física

- Capacidades motoras, nomeadamente as capacidades condicionais e coordenativas, e sua relação com a saúde e as habilidades motoras;
- Orientações metodológicas do treino e do desenvolvimento/manutenção da aptidão física, tendo por referência critérios de saúde e de habilidade motora;
- Atributos da aptidão física, nomeadamente os que têm por referência critérios de saúde e de habilidade motora, como a capacidade cardiorrespiratória, a resistência e a força muscular, a flexibilidade e a composição corporal;
- Princípio da autorrenovação da matéria viva;
- Conceito de carga de treino e respetivas componentes;
- Prescrição de exercício físico, considerando os processos de controlo da intensidade e do volume;
- Conceção de programas e/ou aconselhamento de rotinas de atividade física/exercício;
- Testes de avaliação da aptidão física, nomeadamente da aptidão aeróbia, da aptidão muscular, da composição corporal e das capacidades motoras em geral, e respetivos procedimentos de aplicação;
- Interpretação dos resultados de avaliação da aptidão física, tendo por referência critérios de saúde e epidemiológicos.

Caracterização da prova

A prova é constituída por 30 itens de escolha múltipla.

A prova é classificada numa escala de 0 a 100 pontos.

Só são consideradas as respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta.

Material

Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta preta.

As respostas são registadas no enunciado da prova.

Não é permitido o uso de corretor.

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

Exemplos de Itens

Apresentam-se alguns exemplos ilustrativos do tipo de itens da prova.

Item 1

Dimensão I, Conhecimentos transversais na área específica da disciplina de Educação Física

1. As recomendações para a prática de atividade física de crianças e jovens referem a necessidade de, pelo menos:
- (A) 60 minutos por dia, com uma intensidade de moderada a vigorosa.
 - (B) 30 minutos por dia, com uma intensidade vigorosa.
 - (C) 60 minutos de 2 em 2 dias, com uma intensidade de moderada a vigorosa.
 - (D) 90 minutos por dia, com uma intensidade moderada.

Item 2

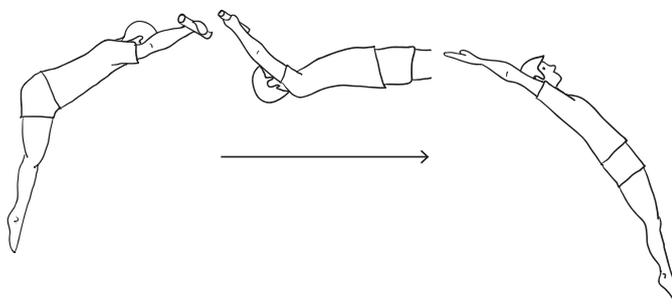
Dimensão I, Conhecimentos transversais na área específica da disciplina de Educação Física

2. Considerando as “Normas de referência para a definição do sucesso em Educação Física”, as áreas que devem ser objeto de avaliação na disciplina de Educação Física são:
- (A) As atividades físicas, a aptidão física e os conhecimentos.
 - (B) As atividades desportivas, a aptidão física as atitudes e os valores.
 - (C) As atividades desportivas, a aptidão física, os conhecimentos, as atitudes e os valores.
 - (D) As atividades físicas, a aptidão física, os conhecimentos, as atitudes e os valores.

Item 3

Dimensão II, Atividades físicas e desportivas

3. Na figura seguinte está representada uma habilidade gímnica do nível elementar da ginástica de aparelhos.



Qual das opções se refere à ação motora e à pega associadas a esta habilidade gímnica?

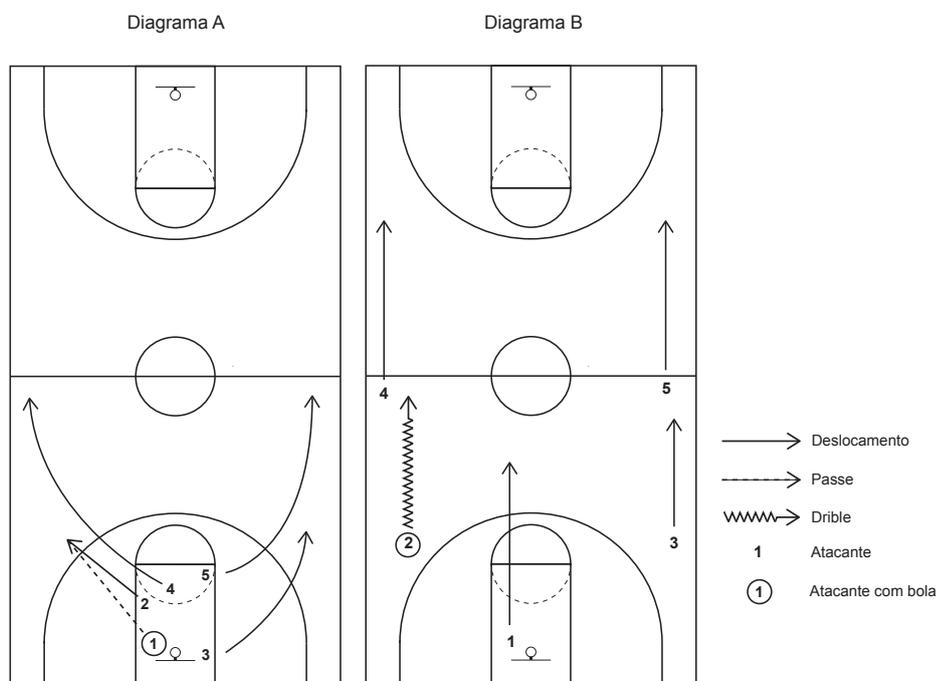
- (A) Retropulsão e pronação.
- (B) Antepulsão e pronação.
- (C) Retropulsão e supinação.
- (D) Antepulsão e supinação.

Item 4

Dimensão II, Atividades físicas e desportivas

4. Considere as fases iniciais da aprendizagem da “transição defesa-ataque”, no basquetebol.

No diagrama A, o atacante 1 ganhou o ressalto defensivo e realizou o primeiro passe para o atacante 2. Os restantes atacantes reagiram como se ilustra no diagrama A.



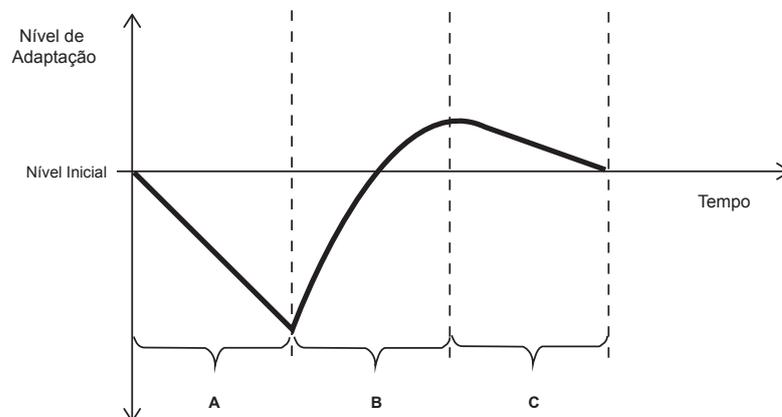
No diagrama B, qual o jogador que executa uma ação desaconselhável em termos ofensivos?

- (A) 4 (B) 3 (C) 2 (D) 1

Item 5

Dimensão III, Aptidão física

5. O gráfico seguinte representa o processo de adaptação ao esforço de um jovem pouco ativo.

Tomando por referência o ciclo de autorrenovação da matéria viva, qual das afirmações é **falsa**?

- (A) Na etapa **A** de adaptação ao esforço, os processos catabólicos sobrepõem-se aos anabólicos, numa proporção que depende das características da carga administrada.
- (B) A etapa **C** de adaptação ao esforço ocorre pelo menos dois/três dias após a interrupção da prática de atividade física.
- (C) A administração de uma carga de intensidade igual à da etapa **A** durante primeira metade da etapa **B** reduz as possibilidades de adaptação ao esforço.
- (D) A administração de uma carga de intensidade igual à da etapa **A** no início da etapa **C** reduz as possibilidades de adaptação ao esforço.

Chave das respostas

Item	1	2	3	4	5
Chave	(A)	(A)	(B)	(C)	(D)