

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

abril de 2015

Prova 26 | 2015

1^a/2^a Fase

3.º Ciclo do Ensino Básico

Tipo de Prova: Escrita + Prática

Duração da Prova: 45 min. (escrita) + 45 min. (prática)

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2015 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho de 2012. Deve ainda ser tido em consideração o Despacho Normativo n.º 6-A/2015, de 5 de março e demais legislação em vigor.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor (homologado em 2001).

A prova permite avaliar o desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas e as competências nas Atividades Físicas. Permite avaliar ainda a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação em prova escrita e prática de duração limitada, incidindo sobre os domínios das atividades físicas e cognitivas.

3. Caracterização da prova

A prova é composta por uma parte de componente prática com a ponderação de 100% e uma parte de componente teórica com a ponderação de 100%. A classificação da prova corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes expressas em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5.

Parte Prática (100%)

A prova prática inclui itens de realização em situação de exercício critério, jogo reduzido e condicionado e de aplicação da bateria de testes *Fitnessgram*.

COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS		COTAÇÃO
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Jogos Desportivos Colectivos VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none">✓ Serviço por baixo;✓ Serviço por cima;✓ Posição Base;✓ Deslocamentos;✓ Manchete;✓ Passe de dedos;✓ Remate em apoio;✓ Regras básicas.	20 pontos
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Colectivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Jogos Desportivos Colectivos BASQUETEBOL	<ul style="list-style-type: none">✓ Recepção;✓ Enquadramento ofensivo;✓ Atitude defensiva;✓ Arranque em drible;✓ Lança na passada;✓ Lança parado;✓ Drible;✓ Ressalto;✓ Passe e corte.	20 pontos

<p>Compor, realizar e analisar da ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo, e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Compor, realizar e analisar da ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo, e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>GINÁSTICA DE SOLO</p>	<p>- Elaborar e executar uma sequência gímnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rolamento à frente engrupado; ✓ Rolamento à retaguarda engrupado; ✓ Rolamento à frente de pernas estendidas e afastadas; ✓ Rolamento à retaguarda de pernas estendidas e afastadas; ✓ Apoio facial invertido com saída em rolamento à frente; ✓ Rolamento à retaguarda com passagem por pino; ✓ Avião; ✓ Roda; ✓ Saltos voltas e afundo (ligação). 	<p>15 pontos</p>
	<p>GINÁSTICA DE APARELHOS</p>	<p>Boque</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto eixo; <p>Plinto Longitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto eixo. 	<p>15 pontos</p>
<p>- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetes, garantindo a iniciativa e ofensividade, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p>	<p>Desportos de raquete</p> <p>BADMINTON</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Serviço longo; ✓ Serviço curto; ✓ Pega; ✓ Posição Base; ✓ Clear; ✓ Lob; ✓ Remate; ✓ Amorti; ✓ Drive; ✓ Regras básicas. 	<p>10 pontos</p>
<p>- Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.</p>	<p>ATLETISMO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto em altura; ✓ Triplo salto; 	<p>10 pontos</p>

- O aluno encontra-se dentro da zona saudável de aptidão física.	Aptidão física FitnessGram	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vai-vém; ✓ Abdominais; ✓ Extensão de tronco; ✓ Extensão de braços; ✓ Flexibilidade do ombro; ✓ Senta e alcança; 	10 pontos
--	--------------------------------------	--	-----------

Parte Teórica (100%)

COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	ESTRUTURA DA PROVA	COTAÇÃO
<p>- Analisa criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.</p> <p>- Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aptidão física e saúde; ✓ Capacidades motoras; ✓ Mecanismos de adaptação ao exercício físico; 	<p>20 questões de verdadeiro e falso;</p> <p>5 questões de escolha múltipla.</p>	50 pontos
<p>- Abordar de forma sistémica as atividades físicas e desportivas, as suas características e regulamentos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos desportivos coletivos; ✓ Ginástica de solo; ✓ Ginástica de aparelhos; ✓ Ginástica acrobática; ✓ Atletismo; ✓ Badminton; 	<p>20 questões de verdadeiro e falso;</p> <p>5 questões de escolha múltipla.</p>	50 pontos

4. Critérios gerais de classificação

Parte Prática (100%)

Nas modalidades coletivas, a avaliação será realizada em situação de exercício critério, de acordo com os objetivos propostos;

Cada modalidade coletiva será cotada em 20 pontos para a execução de gestos técnicos.

Na ginástica de solo, a avaliação será de 10 pontos para a execução da sequência e de 5 pontos para elaboração da mesma;

Na aptidão física, a avaliação será de 10 pontos se todos os testes realizados estiverem dentro da zona saudável de aptidão física.

Parte Teórica (100%)

Responde acertadamente às questões de verdadeiro/falso e de escolha múltipla.

5. Material

Parte Prática

O aluno realiza a prova nas instalações desportivas da escola, e deverá apresentar-se com equipamento adequado à realização da mesma:

- Sapatilhas limpas, adequadas à prática desportiva;
- Calções ou calças de fato de treino;
- T-shirt.

Parte Teórica

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

Não é permitido o uso de corretor.

6. Duração

Parte Prática

Os alunos poderão utilizar as instalações de prova antes da mesma, de forma a realizarem os exercícios de aquecimento geral e específico.

A prova tem a duração de 45 minutos.

Parte Teórica

A prova tem a duração de 45 minutos.