

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO ENSINO BÁSICO

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

maio de 2016

Prova 26 | 2016

1ª/2ª 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 2016 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril, que procede à terceira alteração ao Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Deve ainda ser tido em consideração o Despacho Normativo n.º 1-G/2016, de 6 de abril 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 Coletivos <b>VOLEIBOL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Serviço por baixo;</li><li>✓ Serviço por cima;</li><li>✓ Posição Base;</li><li>✓ Deslocamentos;</li><li>✓ Manchete;</li><li>✓ Passe de dedos;</li><li>✓ Remate em apoio;</li><li>✓ Regras básicas.</li></ul>	20 pontos
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 Coletivos <b>BASQUETEBOL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Recepção;</li><li>✓ Enquadramento ofensivo;</li><li>✓ Atitude defensiva;</li><li>✓ Arranque em drible;</li><li>✓ Lança na passada;</li><li>✓ Lança parado;</li><li>✓ Drible;</li><li>✓ Ressalto;</li><li>✓ Passe e corte.</li></ul>	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><b>GINÁSTICA DE SOLO</b></p>	<p>- Elaborar e executar uma sequência gímnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rolamento à frente engrupado;</li> <li>✓ Rolamento à retaguarda engrupado;</li> <li>✓ Rolamento à frente de pernas estendidas e afastadas;</li> <li>✓ Rolamento à retaguarda de pernas estendidas e afastadas;</li> <li>✓ Apoio facial invertido com saída em rolamento à frente;</li> <li>✓ Rolamento à retaguarda com passagem por pino;</li> <li>✓ Avião;</li> <li>✓ Roda;</li> <li>✓ Saltos voltas e afundo (ligação).</li> </ul>	<p>15 pontos</p>
	<p><b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b></p>	<p><b>Boque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto eixo;</li> </ul> <p><b>Plinto Longitudinal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto eixo.</li> </ul>	<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><b>BADMINTON</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Serviço longo;</li> <li>✓ Serviço curto;</li> <li>✓ Pega;</li> <li>✓ Posição Base;</li> <li>✓ Clear;</li> <li>✓ Lob;</li> <li>✓ Remate;</li> <li>✓ Amorti;</li> <li>✓ Drive;</li> <li>✓ Regras básicas.</li> </ul>	<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><b>ATLETISMO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto em altura;</li> <li>✓ Triplo salto;</li> </ul>	<p>10 pontos</p>

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

### Parte Escrita (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"> <li>✓ Aptidão física e saúde;</li> <li>✓ Capacidades motoras;</li> <li>✓ Mecanismos de adaptação ao exercício físico;</li> </ul>	<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"> <li>✓ Jogos desportivos coletivos;</li> <li>✓ Ginástica de solo;</li> <li>✓ Ginástica de aparelhos;</li> <li>✓ Ginástica acrobática;</li> <li>✓ Atletismo;</li> <li>✓ Badminton;</li> </ul>	<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 Escrita (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 Escrita**

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 Escrita**

A prova tem a duração de 45 minutos.