
Informação- Prova de Equivalência à Frequência Educação Física

Prova 28 | 2017

2º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 2º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2017, nomeadamente: Objeto de avaliação; Caracterização da prova; Critérios gerais de classificação; Material e Duração.

A prova apresenta duas partes: Parte escrita, onde é avaliado o resultado/produção do aluno durante a sua realização e parte prática, onde é avaliado o desempenho do aluno por um júri. Entre as duas partes existe um intervalo de 15 minutos.

Parte Escrita da Prova

1 - OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do 2º ciclo do ensino básico, nos domínios das atividades físicas, capacidades físicas e conhecimentos gerais da atividade física.

ATIVIDADES FÍSICAS (80%):

Desportos Coletivos:

Futebol, Basquetebol, Voleibol e Andebol;

Relativamente a cada um dos desportos coletivos, identifica as principais ações técnico-táticas, conhece o objetivo do jogo, o campo e os seus limites, as principais regras e os gestos técnicos;

Desportos Individuais:

Ginástica - Solo e Aparelhos:

Conhece os diferentes elementos gímnicos da ginástica de solo e de aparelhos, identificando as suas componentes críticas.

Nomeia os diferentes aparelhos gímnicos e conhece as principais regras de segurança da modalidade;

Atletismo - Corridas, Saltos e Lançamentos:

Identifica as diferentes provas de atletismo, assim como, as principais regras de cada uma das provas e os aspetos principais de execução de cada uma das modalidades das diferentes disciplinas do atletismo;

CAPACIDADES FÍSICAS (10%):

Resistência, Força, Flexibilidade, Velocidade e Destreza geral

Conhece e identifica os diferentes testes de condição física (da bateria de testes do Fitnessgram), relacionando-os com as respetivas capacidades motoras;

CONHECIMENTOS GERAIS DA ATIVIDADE FÍSICA (10%):

Compreende a constituição e funcionamento do corpo humano, nomeadamente as principais funções e órgãos constituintes dos sistemas: locomotor; cardiovascular; respiratório e nervoso.

Compreende e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde;

Identifica os processos de adaptação do organismo ao exercício físico e ao treino desportivo.

2 - CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova apresenta cinco grupos de itens.

No Grupo I, avalia-se a aprendizagem dos desportos coletivos, relativamente às principais ações técnico-táticas, objetivo dos jogos, regras, gestos técnicos e terreno de jogo - 40%

O Grupo II, permite avaliar a aprendizagem da Ginástica (Solo e Aparelhos), quanto aos diferentes elementos gímnicos, assim como, as regras de segurança e aparelhos da modalidade - 20%

No Grupo III, avalia-se a aprendizagem do Atletismo (corridas, saltos e lançamentos), relativamente às regras e aspetos principais de execução de cada uma das provas - 20%

O Grupo IV, permite avaliar a aprendizagem das Capacidades Físicas (Resistência, Força, Flexibilidade, Velocidade e Destreza Geral) - 10%

No Grupo V, avaliam-se os conhecimentos relativos à constituição e funcionamento do corpo humano, aos benefícios do exercício físico para a saúde e aos processos de adaptação decorrentes da prática do treino desportivo e exercício físico - 10%

3 - CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação de critérios gerais de correção apresentados para os itens, podendo ser expressa por um número inteiro ou decimal. As respostas ilegíveis são classificadas com zero pontos.

Itens de seleção

• Escolha Múltipla

A cotação total é atribuída às respostas que apresentam de forma inequívoca a única opção correta.

São classificados com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

• Correspondência/Associação.

Nos itens de correspondência/associação, a cotação total é atribuída às respostas que apresentam de forma inequívoca a única opção correta.

São classificados com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

• Preenchimento de textos com lacunas (espaços), quando são dados os termos.

Nos itens de, Preenchimento de textos com lacunas, quando são dados os termos, a cotação total é atribuída às respostas que apresentam de forma inequívoca a única opção correta.

São classificados com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção

• Verdadeiro/Falso

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção

Itens de construção

Nos itens de resposta curta (direta), legendagem e preenchimento de textos com lacunas (espaços), a classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

Nos itens, cuja resposta pode envolver a compreensão e aplicação do conhecimento, os critérios de classificação das respostas apresentam-se organizadas por níveis de desempenho.

A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

4 - MATERIAL

A parte escrita da prova é realizada no enunciado, sendo apenas permitido, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.

5 - Duração

A parte escrita da prova escrita tem a duração de 45 minutos.

Parte Prática da Prova

1 - OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do 2º ciclo do ensino básico, nos domínios das atividades físicas e capacidades físicas.

ATIVIDADES FÍSICAS (70%):

DESPORTOS COLETIVOS:

Voleibol

Basquetebol

Futebol

Andebol

DESPORTOS INDIVIDUAIS:

Ginástica:

- Solo

- Aparelhos

Atletismo:

- Salto em altura

CAPACIDADES FÍSICAS (30%):

Aptidão aeróbia

2 - CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

Atividades físicas. Cotação 70 pontos

Nos desportos coletivos, avaliam-se as aprendizagens de duas de quatro modalidades, ao critério do aluno (Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol). Cada uma destas modalidades apresenta exercícios critério que definem a qualidade técnica dos conteúdos. Cotação: 25 pontos.

Na ginástica, avaliam-se as aprendizagens dos elementos de solo através duma sequência gímnica e na ginástica de aparelhos serão realizados dois saltos em dois aparelhos diferentes. Cotação: 25 pontos.

No Atletismo, avaliam-se as aprendizagens do salto em altura (técnica tesoura). Cotação: 20 pontos

Capacidades físicas. Cotação 30 pontos

Nesta área será avaliado o teste de Aptidão Aeróbia, da bateria do Fitnessgram de acordo com o protocolo e as tabelas de avaliação do mesmo. Cotação: 30 pontos.

3 - CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Estrutura e critério por exercício

Estrutura do Exercício	Critério de classificação
<p>ATIVIDADES FÍSICAS:</p> <p>Desportos Coletivos:</p> <p>Voleibol</p> <p>Passo: A bola é lançada alta para o aluno e este efetua o passo alto e com uma trajetória adequada. (5 tentativas)</p> <p>Manchete: A bola é lançada para o aluno e este efetua a manchete fazendo ressaltar a bola nos antebraços mantendo os braços em extensão e imprimindo à bola a trajetória adequada. (5 tentativas)</p> <p>Serviço: O aluno realiza 5 serviços por baixo atrás da linha de fundo do seu campo de voleibol. A bola deverá transpor a rede e cair no campo adversário.</p>	<p>Passo:</p> <p>Realiza bem- 5</p> <p>Incorreções - 1 a 4</p> <p>Não realiza- 0</p> <p>Manchete</p> <p>Realiza bem- 5</p> <p>Incorreções - de 1 a 4</p> <p>Não realiza - 0</p> <p>Serviço</p> <p>Realiza bem- 2,5</p> <p>Incorreções -de 1 a 2</p> <p>Não realiza - 0</p> <p>Passo</p>

<p>Basquetebol O aluno, na sua área defensiva, realiza um passe para um jogador X. Corta para o cesto, recebe a bola e dribla, finalizando com um lançamento na passada.</p> <p>Futebol Na sua área defensiva o aluno realiza um passe para um jogador X, desmarca-se, e recebe a bola. Realiza a condução de bola até a uma marca definida (cone) e remata à baliza.</p> <p>Andebol Na sua área defensiva o aluno realiza um passe de ombro para um jogador X, desmarca-se, e recebe a bola. De seguida dribla e remata à baliza .</p>	<p>Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza- 0 Receção Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0 Drible Realiza bem- 4 Incorreções - de 1 a 3 Não realiza - 0 Lançamento na passada Realiza bem- 2,5 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza- 0 Passe Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0 Receção Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0 Condução da bola Realiza bem- 3 a 3,5 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0 Remate Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0 Passe de ombro Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0 Receção Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0 Drible Realiza bem- 3 a 3,5 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza- 0 Remate Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0</p>
--	---

<u>Desportos Individuais:</u>	<u>Rolamento à frente</u>
Ginástica:	<u>engrupado</u>
Sequência Gímnica de solo	Realiza bem- 2
O aluno realiza com correção e fluidez, uma sequência gímnica de seis elementos, pela ordem definida.(rolamento à frente engrupado, meia volta, rolamento à retaguarda, avião, roda, ponte)	Incorreções - 1 Não realiza - 0
	<u>Meia volta</u>
	Realiza bem- 2
	Incorreções - 1
	Não realiza - 0
	<u>Rolamento</u>
	à
	<u>retaguarda</u>
	Realiza bem- 2
	Incorreções - 1
	Não realiza - 0
	<u>Avião</u>
	Realiza bem- 2
	Incorreções - 1
	Não realiza - 0
	<u>Roda</u>
	Realiza bem- 3
	Incorreções - 1 a 2
	Não realiza - 0
	<u>Ponte</u>
	Realiza bem- 2
	Incorreções - 1
	Não realiza - 0
	Com fluidez e encadeamento-2
	Apenas encadeamento-1
	Apenas os elementos isolados -0
Salto engrupado no mini trampolim	Salto engrupado
O aluno inicia a corrida de balanço, efetuando de seguida a chamada a pés juntos no minitrampolim e realiza o salto definindo a posição engrupada na fase de voo, fazendo de seguida a extensão rápida dos membros inferiores e recepção equilibrada no solo.	Realiza bem- 5
	Incorreções - de 1 a 4
	Não realiza- 0

<p>Salto ao eixo no plinto longitudinal</p> <p>O aluno inicia a corrida de balanço, efetuando de seguida a chamada a pés juntos no trampolim reuther. Realiza o salto ao eixo, apoiando as mãos no plinto e transpondo o aparelho com as pernas afastadas e em extensão, terminando com a receção equilibrada no solo.</p> <p>Atletismo:</p> <p>Salto em altura</p> <p>O aluno efetua a corrida de balanço progressiva, orientada para o centro da fasquia, faz impulsão com o pé exterior e, em simultâneo, eleva a perna de balanço e os braços, transpondo a fasquia com as pernas em extensão. Faz receção em equilíbrio no colchão.</p>	<p>Salto ao eixo</p> <p>Realiza bem- 5 Incorreções - de 1 a 4 Não realiza- 0</p> <p>Salto em altura</p> <p>Realiza bem- 15 a 20 Incorreções - 1 a 15 Não realiza - 0</p>
<p><u>CAPACIDADES FÍSICAS:</u></p> <p>Teste do vaivém</p> <p>Realiza percursos de 20m, num sentido e no sentido inverso, em vários níveis, orientados por uma cadência rítmica definida no teste.</p>	<p>**de acordo com a tabela do teste</p> <p>Não atinge a Zona Saudável - 0 Dentro da Zona saudável de 1 a 20 Limite superior da Zona Saudável de 20 a 30</p>

4 - MATERIAL

A parte prática da prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo (modalidades coletivas; ginástica; salto em altura e teste de aptidão física), com a obrigatoriedade do aluno se apresentar com equipamento desportivo adequado à prática das modalidades (T-shirt e calções ou fato de treino, meias, ténis).

5 - DURAÇÃO

A parte prática da prova tem a duração de 45 minutos