
Informação- Prova de Equivalência à Frequência Educação Física - Prova escrita e prática

Prova 26 | 2020

3º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente: Objeto de avaliação; Características e estrutura; 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.

Prova Escrita

1 - OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico, nos domínios das atividades físicas, e conhecimentos gerais da atividade física.

Conhecimentos (22%):

Diferencia exercício físico para a melhoria da condição física e treino desportivo e compreende os benefícios do exercício físico.

Atividades Físicas (78%):

Modalidades Coletivas - Basquetebol, Voleibol e Andebol:

Identifica as principais ações técnico-táticas e conhece o objetivo dos jogos, as principais regras e os principais gestos técnicos.

Ginástica - Solo e Aparelhos:

Identifica os diferentes elementos gímnicos e os aparelhos, assim como, conhece as regras de segurança e os principais elementos gímnicos.

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 em cada uma das provas;

Badminton

Avaliam-se as aprendizagens da atividade com raquetas, relativamente aos conhecimentos dos batimentos e receções, assim como a sua história e origem;

2 - CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova apresenta cinco grupos de itens.

No Grupo I, avaliam-se as aprendizagens da atividade física, relativamente aos conhecimentos do exercício físico para a melhoria da condição física e treino desportivo, assim como os seus benefícios - 22%

No Grupo II, avalia-se a aprendizagem das modalidades coletivas, relativamente às principais ações técnico-táticas, objetivo dos jogos, regras e gestos técnicos - 36%

No Grupo III, avalia-se a aprendizagem da Ginástica (Solo e Aparelhos), quanto aos diferentes elementos gímnicos e os aparelhos, assim como, as regras de segurança e elementos gímnicos - 16%

No Grupo IV, avalia-se a aprendizagem do Atletismo (corridas, saltos e lançamentos), relativamente às regras e aspetos principais de execução de cada uma das provas - 16%

No Grupo V, avaliam-se as aprendizagens da atividade com raquetas, relativamente aos conhecimentos dos batimentos e receções, assim como a sua história e origem - 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

- 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.
- 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.Não há lugar a classificações intermédias.
- 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.
- 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 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 prova tem a duração de 45 minutos.

Prova Prática

1 - OBJETO DE AVALIAÇÃO

A parte prática da prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor. A parte prática da prova desta disciplina permite avaliar o desempenho do aluno, por um júri, na aprendizagem e nos conteúdos, enquadrados em domínios do Programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada. A prova avalia a aprendizagem nas Áreas das Atividades Físicas e Aptidão Física.

ATIVIDADES FÍSICAS (70%):

DESPORTOS COLETIVOS:

Voleibol
 Basquetebol
 Futebol
 Andebol

DESPORTOS INDIVIDUAIS:

Ginástica:

- Solo
 - Aparelhos

Atletismo:

- Salto em altura
 - Corrida de Velocidade

APTIDÃO FÍSICA (30%):

- Aptidão aeróbia
 - Resistência abdominal

2 - CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

Atividades físicas. Cotação 70 pontos

Nas modalidades coletivas, 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: 24 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: 26 pontos.

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

Aptidão física. 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

ÁREAS	CONTEÚDOS	COTAÇÃO (em pontos)
Atividades Físicas:		
Desportos Coletivos: <u>Voleibol</u>	Exercício critério de Voleibol - Passe - Manchete - Serviço	5 pontos 5 pontos 2 pontos
<u>Basquetebol</u>	Exercício critério de Basquetebol - Passe - Recepção - Drible - Lançamento na passada	3 pontos 3 pontos 4 pontos 2 pontos

<u>Futebol</u>	Exercício critério de Futebol - Passe - Receção - Condução de bola - Remate	3 pontos 3 pontos 3 pontos 3 pontos
<u>Andebol</u>	Exercício critério de Andebol - Passe - Receção - Drible - Remate	3 pontos 3 pontos 3 pontos 3 pontos
Nota: o aluno opta apenas por dois dos quatro desportos coletivos apresentados		
Desportos Individuais: Ginástica: - Solo	Sequência gímnica de solo: - rolamento à frente engrupado - meia volta, - rolamento à retaguarda, - avião, - roda - ponte - fluidez e encadeamento dos movimentos	2 pontos 2 pontos 2 pontos 2 pontos 2 pontos 3 pontos 2 pontos
- Aparelhos	- Salto engrupado, no mini trampolim. - Salto de eixo no plinto longitudinal	5 pontos 6 pontos
Atletismo:	- Salto em altura (técnica tesoura) - Corrida de Velocidade (40 metros)	10 pontos 10 pontos
Aptidão Física		
Testes do Fitnessgram: - Aptidão aeróbia - Resistência abdominal	- Teste do vaivém - Teste de resistência abdominal	20 pontos 10 pontos

Estrutura e critério por exercício

Estrutura do Exercício	Critério de classificação
Exercício critério de voleibol: Passe: A bola é lançada alta para o aluno e este efetua o passe alto e com uma trajetória adequada. (5 tentativas)	Passe: Realiza bem- 5 Incorreções - 1 a 4 Não realiza- 0 Manchete

<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><u>Exercício critério de Basquetebol:</u></p> <p>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><u>Exercício critério de Futebol:</u></p> <p>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>Realiza bem- 5</p> <p>Incorreções - de 1 a 4</p> <p>Não realiza - 0</p> <p><u>Serviço</u></p> <p>Realiza bem- 2</p> <p>Incorreções - 1</p> <p>Não realiza - 0</p> <p><u>Passe</u></p> <p>Realiza bem- 3</p> <p>Incorreções - de 1 a 2</p> <p>Não realiza- 0</p> <p><u>Receção</u></p> <p>Realiza bem- 3</p> <p>Incorreções - de 1 a 2</p> <p>Não realiza - 0</p> <p><u>Drible</u></p> <p>Realiza bem- 4</p> <p>Incorreções - de 1 a 3</p> <p>Não realiza - 0</p> <p><u>Lançamento na passada</u></p> <p>Realiza bem- 2</p> <p>Incorreções - 1</p> <p>Não realiza- 0</p> <p><u>Passe</u></p> <p>Realiza bem- 3</p> <p>Incorreções - de 1 a 2</p> <p>Não realiza - 0</p> <p><u>Receção</u></p> <p>Realiza bem- 3</p> <p>Incorreções - de 1 a 2</p> <p>Não realiza - 0</p> <p><u>Condução da bola</u></p> <p>Realiza bem- 3</p> <p>Incorreções - de 1 a 2</p> <p>Não realiza - 0</p> <p><u>Remate</u></p> <p>Realiza bem- 3</p> <p>Incorreções - de 1 a 2</p>
---	--

<p><u>Exercício critério de Andebol :</u></p> <p>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>Não realiza - 0</p> <p><u>Passe de ombro</u></p> <p>Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0</p> <p><u>Receção</u></p> <p>Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0</p> <p><u>Drible</u></p> <p>Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza- 0</p> <p><u>Remate</u></p> <p>Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0</p>
<p><u>Sequência Gímnica de solo:</u></p> <p>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)</p>	<p><u>Rolamento à frente engrupado</u></p> <p>Realiza bem- 2 Incorreções - 1 Não realiza - 0</p> <p><u>Meia volta</u></p> <p>Realiza bem- 2 Incorreções - 1 Não realiza - 0</p> <p><u>Rolamento à retaguarda</u></p> <p>Realiza bem- 2 Incorreções - 1 Não realiza - 0</p> <p><u>Avião</u></p> <p>Realiza bem- 2 Incorreções - 1 Não realiza - 0</p> <p><u>Roda</u></p> <p>Realiza bem- 2 Incorreções - 1 Não realiza - 0</p> <p><u>Ponte</u></p>

<p><u>Salto engrupado no mini trampolim:</u> 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 receção equilibrada no solo.</p> <p><u>Salto ao eixo no plinto longitudinal:</u> 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><u>Salto em altura:</u> 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><u>Corrida de Velocidade:</u> O aluno efetua a corrida de velocidade de 40 metros reagindo ao sinal de partida e mantendo a velocidade durante a partida. Os rapazes devem efetuar um tempo inferior a 7.80 segundos e as raparigas um tempo inferior a 8 segundos.</p>	<p>Realiza bem- 3 Incorreções - 1 Não realiza - 0</p> <p>Com fluidez e encadeamento-2 Apenas encadeamento-1 Apenas os elementos isolados -0</p> <p><u>Salto engrupado</u> Realiza bem- 5 Incorreções - de 1 a 4 Não realiza- 0</p> <p><u>Salto ao eixo</u> Realiza bem- 6 Incorreções - de 1 a 5 Não realiza- 0</p> <p><u>Salto em altura</u> Realiza bem-10 Incorreções - 1 a 9 Não realiza - 0</p> <p><u>Corrida de Velocidade</u> Realiza bem-10 Incorreções - 1 a 9 Não realiza - 0</p>
<p><u>Teste do vaivém:</u> Realiza percursos de 20m, numa direção e na oposta, em vários níveis, orientados por uma cadência rítmica definida no teste.</p>	<p><u>Teste do vaivém</u> Não atinge a Zona Saudável - 0</p>

<p><u>Teste de Resistência Abdominal:</u> Realiza o teste efetuando o maior número de abdominais numa cadência predefinida, até ao máximo de 75 repetições.</p>	<p>Dentro da Zona saudável de 1 a 10 Limite superior da Zona Saudável de 11 a 20</p> <p><u>Teste de Resistência Abdominal</u> Não atinge a Zona Saudável - 0 Dentro da Zona saudável de 1 a 4 Limite superior da Zona Saudável de 5 a 10</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.

Nota: Face à situação de emergência que o país vive a prova só contempla a matéria lecionada até à interrupção das aulas presenciais.