

Prova de Equivalência à Frequência de

## Educação Física

Código 26

3.º Ciclo do Ensino Básico 2020

Informação-Prova

Tipo de Prova: Escrita + Prática

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020 pelos alunos do 9º ano, relativas ao Despacho Normativo n.º 4-A/2018 de 14 de fevereiro.

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;
- Características e estrutura;
- Critérios 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.

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 extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

## 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 *Fitescola*.

COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS		COTAÇÃO
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando	Jogos Desportivos Coletivos <b>VOLEIBOL</b>	✓ Serviço por baixo; ✓ Serviço por cima; ✓ Posição Base; ✓ Deslocamentos; ✓ Manchete; ✓ Passe de dedos; ✓ Remate em apoio;	20 pontos



com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		✓ Regras básicas.	
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>	✓ Receção; ✓ Enquadramento ofensivo; ✓ Atitude defensiva; ✓ Arranque em drible; ✓ Lança na passada; ✓ Lança parado; ✓ Drible; ✓ Ressalto; ✓ Passe e corte.	20 pontos
Compor, realizar e analisar da ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos	<b>GINÁSTICA DE SOLO</b>	- Elaborar e executar uma sequência gímnica: ✓ Rolamento à frente engrupado; ✓ Rolamento à	15 pontos

<p>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</p>		<p>retaguarda engrupado;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>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 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</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> </ul>	<p>10 pontos</p>

<p>elementares dos jogos de raquetes, garantindo a iniciativa e ofensividade, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Clear</i>;</li> <li>✓ <i>Lob</i>;</li> <li>✓ Remate;</li> <li>✓ Amorti;</li> <li>✓ Drive;</li> <li>✓ Regras básicas.</li> </ul>	
<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>
<p>- O aluno encontra-se dentro da zona saudável de aptidão física.</p>	<p>Aptidão física <b><i>FITescola</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vai-vém;</li> <li>✓ Abdominais;</li> <li>✓ Impulsão horizontal;</li> <li>✓ Flexões de braços;</li> <li>✓ Flexibilidade dos ombros;</li> <li>✓ Flexibilidade dos membros inferiores;</li> </ul>	<p>10 pontos</p>

**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"> <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>	<p>50 pontos</p>
<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</li> </ul>	<p>20 questões de verdadeiro e falso;</p> <p>5 questões de</p>	<p>50 pontos</p>

	aparelhos; ✓ Ginástica acrobática; ✓ Atletismo; ✓ Badminton;	escolha múltipla.	
--	--	----------------------	--

#### 4. Critérios de Avaliação:

##### 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**

Caneta

## **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.