

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Disciplina: Educação Física

2017

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo n.º 1-A/2017)

O presente documento divulga a informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2017, nomeadamente:

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

1. Objeto de avaliação

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

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em unidades do Programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova teórica e prática de duração limitada. A prova avalia as aprendizagens nas unidades de Aptidão Física, Desportos Individuais e Coletivos.

2. Caracterização da prova

A prova é de carácter teórico e prático.

A estrutura da prova prática sintetiza-se no Quadro I

Quadro I – Valorização das competências e conteúdos da prova prática

Competências	Conteúdos	Cotação (em pontos)
APTIDÃO FÍSICA Resistência - Realiza ações motoras globais de longa duração; Força - Realiza ações motoras de contração muscular localizada,	APTIDÃO FÍSICA -Resistência; -Força; -Flexibilidade;	10 Pontos

<p>vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia;</p> <p>Flexibilidade - Realiza ações motoras gerais ou específicas com a maior amplitude articular possível;</p>		
<p>DESPORTOS INDIVIDUAIS</p> <p>-Conhece e aplica as principais técnicas de execução dos principais elementos técnicos em exercícios critério ou elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas indicadas;</p> <p>-Realiza as destrezas gímnicas com fluidez e de acordo com as exigências técnicas indicadas;</p> <p>-Conhece e aplica as regras de segurança;</p> <p>-Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos e corridas;</p> <p>-Realiza as técnicas de salto e corrida com correção e oportunidade;</p>	<p>DESPORTOS INDIVIDUAIS</p> <p>Atividades Gímnicas:</p> <p>-Elemento acrobático - Roda;</p> <p>-Posição de Equilíbrio - Avião;</p> <p>-Posição de Flexibilidade - Ponte;</p> <p>Atletismo:</p> <p>-Corrida de velocidade (60m);</p> <p>-Salto em comprimento;</p> <p>-Lançamento do peso (1Kg)</p>	30 Pontos
<p>DESPORTOS COLETIVOS</p> <p>-Executa os elementos técnicos das modalidades;</p> <p>-Conhece as regras e objetivos dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas;</p> <p>-Realiza com correção e oportunidade em exercícios critério, as ações técnico-táticas pedidas e em situação de jogo (quando possível);</p>	<p>DESPORTOS COLETIVOS</p> <p>Voleibol:</p> <p>-Regras fundamentais;</p> <p>-Receção em manchete;</p> <p>-Passe por cima;</p> <p>-Serviço.</p> <p>Basquetebol:</p> <p>-Regras fundamentais;</p> <p>-Passe e receção;</p> <p>-Drible de progressão;</p> <p>-Lançamento na passada.</p> <p>Futsal:</p> <p>-Regras fundamentais;</p> <p>-Passe e receção;</p> <p>-Controlo e condução de bola;</p> <p>-Remate;</p> <p>Andebol:</p> <p>-Regras fundamentais;</p> <p>-Passe e receção;</p> <p>-Drible;</p> <p>-Remate em suspensão ou em apoio.</p>	60 Pontos

	Tênis de mesa: -Regras fundamentais -Serviço; -Receção de direita e esquerda; -Remate.	
--	---	--

A prova prática pode incluir os tipos de itens discriminados no Quadro II.

Quadro II

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Aptidão Física. É constituído por prova/exercício de resistência, força e flexibilidade	No Grupo I	10 Pontos
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Desportos Individuais. É constituído por exercícios critério e/ou a elaboração/realização de uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas indicadas ou por exercícios/prova critério onde realiza as técnicas de salto em comprimento, lançamento de peso ou de corrida de velocidade.	No Grupo II	30 Pontos
Avalia-se a aprendizagem na unidade de Desportos Coletivos. É constituído por exercícios critério e por ações técnico-táticas pedidas.	No Grupo III	60 Pontos

Quadro III – Valorização das competências e conteúdos da prova teórica

Competências	Conteúdos	Cotação (em pontos)
APTIDÃO FÍSICA Conhece e identifica as capacidades motoras condicionais e coordenativas.	APTIDÃO FÍSICA -Resistência; -Força; -Flexibilidade; -Velocidade; -Agilidade; -Ritmo;	9 Pontos
DESPORTOS INDIVIDUAIS	DESPORTOS INDIVIDUAIS	45 Pontos

<p>-Conhece as principais técnicas de execução dos principais elementos técnicos;</p> <p>-Conhece as destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas;</p> <p>-Conhece as regras de segurança;</p> <p>-Conhece o regulamento específico dos saltos e corridas;</p> <p>-Conhece as técnicas de salto e corrida;</p>	<p>Atividades Gímnicas:</p> <p>-Elementos acrobáticos;</p> <p>-Posições de Equilíbrio;</p> <p>-Posições de Flexibilidade;</p> <p>Atletismo:</p> <p>-Corrida de velocidade (60m);</p> <p>-Salto em comprimento;</p> <p>-Lançamento do peso (1Kg)</p>	
<p>DESPORTOS COLETIVOS</p> <p>-Conhece os elementos técnicos das modalidades;</p> <p>-Conhece as regras e objetivos dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas;</p> <p>-Conhece as ações técnico-táticas do jogo;</p>	<p>DESPORTOS COLETIVOS</p> <p>Voleibol:</p> <p>-Regras fundamentais;</p> <p>-Receção em manchete;</p> <p>-Passe por cima;</p> <p>-Serviço.</p> <p>Basquetebol:</p> <p>-Regras fundamentais;</p> <p>-Passe e receção;</p> <p>-Drible de progressão;</p> <p>-Lançamento na passada.</p> <p>Futsal:</p> <p>-Regras fundamentais;</p> <p>-Passe e receção;</p> <p>-Controlo e condução de bola;</p> <p>-Remate;</p> <p>Andebol:</p> <p>-Regras fundamentais;</p> <p>-Passe e receção;</p> <p>-Drible;</p> <p>-Remate em suspensão ou em apoio.</p> <p>Ténis de mesa:</p> <p>-Regras fundamentais</p> <p>-Serviço;</p> <p>-Receção de direita e esquerda;</p> <p>-Remate.</p>	46 Pontos

3. Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta resulta dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro ou decimal.

A classificação a atribuir à prova prática e a cada unidade didática resulta da aplicação dos critérios estabelecidos pelas tabelas Fitnessgram e pela lista de verificação (Checklist) com cinco níveis:

Tabelas Fitnessgram:

RAPARIGAS							
Idade	Vaivém	% MG	IMC	Abdominais	Extensão Tronco	Extensões Braços	Senta Alcança
9		32-17	23.0-16.2	9-22	15-30	6-15	23
10	15-41		23.5-16.6	12-26	23-30	7-15	
11			24.0-16.9	15-29			
12	23-41		24.5-16.9	18-32			
13	23-51		24.5-17.5				
14			25.0-17.5	18-35			
15	32-51		26.0-17.5				
16			27.3-18.0				
17	41-51		27.3-18.0				
17+							

RAPAZES							
Idade	Vaivém	% MG	IMC	Abdominais	Extensão Tronco	Extensões Braços	Senta Alcança
9		25-10	20.0-15.2	9-24	15-30	6-15	20
10	23-61		21.0-15.3	12-24	23-30	7-20	
11	23-72		21.0-15.8	15-28		8-20	
12	32-72		22.0-16.0	18-36		10-20	
13	41-72		23.0-16.6	21-40	24-47	12-25	
14	41-83		24.5-17.5	24-45		14-30	
15	51-94		25.0-18.1	18-35			
16	61-94		26.5-18.5				
17			27.0-18.8				
17+		27.8-19.0					

Níveis Prova prática:

- **Nível 5** – Aplica sempre os critérios de correção técnica e regulamentar;
- **Nível 4** – Aplica quase sempre os critérios de correção técnica e regulamentar;
- **Nível 3** – Aplica algumas vezes os critérios de correção técnica e regulamentar;
- **Nível 2** – Raramente aplica os critérios de correção técnica e regulamentar;
- **Nível 1** – Nunca aplica os critérios de correção técnica e regulamentar.

4. Material prova prática.

A prova é realizada no Pavilhão Gimnodesportivo (caso esteja disponível após obras de requalificação), Sala 6 e/ou Campo exterior, sendo apenas permitido, o material indispensável para a prática desportiva (**sapatilhas, t-shirt e calção ou fato de treino**).

Material prova teórica.

A prova é realizada em folha de prova fornecida pela escola com esferográfica indelével preta ou azul.

5. Duração

A prova prática tem a duração de 45 minutos.

A prova teórica tem a duração de 45 minutos.

6. Classificação final

A classificação final é obtida somando a classificação da prova prática com a classificação da prova teórica e dividindo o resultado por 2. Depois é feita a conversão para a classificação de 1 a 5, dividindo a Classificação Final por 20.