

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Disciplina: Educação Física

2018

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo n.º 4-A/2018)

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 2018, 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 | | | |
| 12 | 32-72 | | 22.0-16.0 | 18-36 | | | |
| 13 | 41-72 | | 23.0-16.6 | 21-40 | 24-47 | 10-20 | |
| 14 | 41-83 | | 24.5-17.5 | 24-45 | | | |
| 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.