
Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Educação Física

maio de 2019

Prova 26 | 2019

3º Ciclo do Ensino Básico

(Decreto-Lei N.º 139/2012, de 5 de julho, com as alterações do Decreto-Lei N.º 17/2016, de 4 de abril)

Introdução

O presente documento visa divulgar as características do exame de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física a realizar em 2019 pelos alunos que se encontram abrangidos pelo determinado no Decreto-Lei N.º 139/2012, de 5 de julho, com as alterações do Decreto-Lei N.º 17/2016, de 4 de abril.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e das metas 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 afixado em lugar público do estabelecimento de ensino para que os alunos fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

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 pelos objetivos determinados para a disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

1. Objeto de avaliação

Considerando os objetivos gerais da disciplina de Educação Física no 3º Ciclo do Ensino Básico, as especificações das matérias que integram o programa e o currículo real dos alunos da Escola Básica Serra da Gardunha, a prova será composto por:

- Avaliação de conhecimentos escritos
- Avaliação de conhecimentos práticos
- ⇒ Exercícios critério e situação de jogo:
 - Jogos desportivos coletivos – duas modalidades (Basquetebol/Andebol ou Voleibol/Futebol);
 - Individuais – duas modalidades (Ginástica e Atletismo).

Nota: na eventualidade de não ser possível realizar a situação de jogo, recorrer-se-á somente a situações de exercício critério (avaliar-se-á as componentes críticas individuais das modalidades selecionadas)

2. Caracterização da prova

PROVA ESCRITA

2.1. Objeto de Avaliação

A prova incide sobre as aprendizagens e os objetivos definidos para o final do **3º ciclo** do ensino básico, e têm como referencial o Programa de Educação Física do 3º ciclo em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os objetivos no domínio dos conhecimentos, enquadrado com o Programa da disciplina.

A prova desta disciplina permite avaliar os conhecimentos sobre a Aptidão Física e as Atividades Físicas Desportivas:

- Aptidão Física – Fatores da Aptidão Física e Capacidades Físicas
- Jogos Desportivos Coletivos – Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol.

- Ginástica - Solo e Aparelhos.
- Atletismo – Lançamento do Peso e Salto em Altura.

3. Critérios gerais de classificação

3. Características e estrutura

A prova apresenta quatro grupos de questões no âmbito da aptidão física e das atividades físicas desportivas, onde se avalia a aprendizagem adquirida nas matérias nucleares abaixo apresentadas e de acordo com a seguinte distribuição:

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
Aptidão Física	Jogos Desportivos Coletivos	Ginástica	Atletismo
Fatores da Aptidão Física	Futebol/Voleibol	Solo	Lançamento do Peso
Capacidades Físicas	Basquetebol/Andebol	Aparelhos	Salto em Altura
	Voleibol		
	Andebol		

Valorização dos conteúdos e objetivos, no domínio dos conhecimentos.

Conteúdos		Objetivos	Grupo	Cotação
<u>Grupo 1:</u> Aptidão Física		- Identificar as capacidades físicas - Conhecer e interpretar os indicadores que caracterizam a aptidão física	1	10%
Atividades Físicas Desportivas	<u>Grupo 2:</u> Jogos Desportivos Coletivos: - Futebol - Basquetebol - Voleibol - Andebol	- Caracterizar o jogo; - Conhecer as principais regras do jogo; - Identificar as principais ações técnicas; - Conhecer os fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa.	2	40%
	<u>Grupo 3:</u> Ginástica: - Solo - Aparelhos	- Identificar e conhecer as principais habilidades motoras; - Identificar o material utilizado na prática.	3	25%
	<u>Grupo 4:</u> Atletismo: - Lançamento do Peso - Salto em Altura	- Identificar as principais regras; - Identificar e conhecer as técnicas das diferentes modalidades.	4	25%

4. Critérios de Classificação

- Às respostas certas será atribuída a cotação máxima;
- Às respostas incorretas não será atribuída qualquer cotação.

5. Material

O aluno deverá trazer material de escrita (esferográfica de tinta azul ou preta). Não é permitido o uso do corretor ou lápis na folha de resposta.

6. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

7. Prova prática

7.1. Objeto de Avaliação

A prova incide sobre as aprendizagens e objetivos definidos para o final do **3º ciclo** do ensino básico, e têm como referencial o Programa de Educação Física do 3º ciclo em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar a atividade representativa de um certo grau de consecução prática de interpretação dos conteúdos.

Nesta prova, considera-se como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, no 3º ciclo, o Domínio de avaliação específico da Educação Física, que representa a grande área de extensão da Educação Física: **Atividades Físicas** (Matérias).

A prova desta disciplina permite avaliar as Atividades Físicas (Matérias) de:

- Ginástica no Solo.
- Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol/Futebol ou Basquetebol/Andebol.
- Atletismo – Salto em Altura ou Lançamento de Peso.

8. Características e estrutura

Normas de aplicação:

- Situação analítica nas modalidades de Voleibol/Futebol ou Basquetebol/Andebol.
- Situação gímnica de Ginástica no Solo.
- Prova de Salto em Altura e Lançamento de Peso.

Quadro 1 – Valorização dos conteúdos

Domínio das Atividades Físicas	Conteúdos	Grupo	Cotação
<u>Voleibol</u>	O aluno, em situação analítica/jogo, realiza os seguintes gestos técnicos: - Passe; - Manchete; - Serviço por baixo/cima; - Situação de jogo 2x2.	1	25%
<u>Futebol</u>	O aluno, em situação analítica/jogo, realiza os seguintes gestos técnicos: - Passe e Recepção; - Condução de Bola; - Drible/Finta; - Remate com o pé e cabeça. - Situação de jogo 2x2.		
<u>Andebol</u>	O aluno, em situação analítica, realiza os seguintes gestos técnicos: - Passe e Recepção; - Remate em Apoio e em Suspensão; - Passe, Desmarcação, Recepção e Remate. - Situação de jogo 2x2.	2	25%
<u>Basquetebol</u>	O aluno, em situação analítica, realiza os seguintes gestos técnicos: - Passe e Recepção; - Lançamento em apoio (linha lance livre) e em Suspensão; - Passe, Desmarcação, Recepção e Lançamento na Passada. - Situação de jogo 2x2.		
<u>Ginástica de Solo</u>	O aluno combina as habilidades gímnicas, em sequência, de acordo com as seguintes exigências técnicas: - Avião , com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. - Rolamento à frente MI Afastados , terminando na posição vertical com os pés juntos, mantendo a mesma direção do ponto de partida. - Volta ou pivot para mudar de direção e servir de elemento de ligação na sequência. - Rolamento à retaguarda MI Afastados , com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, na direção do ponto de partida. - Posição de flexibilidade à sua escolha (ex: ponte - pernas bem estendidas e unidas, pés e mãos apoiados no solo e braços na posição vertical), com acentuada amplitude (outros exemplos são a	3	25%

	<p>espargata frontal ou lateral, etc).</p> <p>- Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com os braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p>		
<u>Salto em Altura</u>	<p>O aluno realiza o salto com técnica de Tesoura, de acordo com as seguintes exigências técnicas:</p> <p>- corrida de balanço: trajetória curva nas últimas passadas;</p> <p>- chamada ou impulsão: apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão, com a elevação enérgica e simultânea dos braços e perna de balanço;</p> <p>- voo ou fase aérea: pernas em extensão;</p> <p>- queda no colchão: de forma equilibrada, primeiro com uma perna depois com a outra.</p>	4	25%
<u>Lançamento de Peso</u>	<p>O aluno realiza o lançamento com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento, de acordo com as seguintes exigências técnicas:</p> <p>- Com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento;</p> <p>- Desliza de costas com o ritmo de apoios curto e longo, rasante ao solo;</p> <p>- Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando os pés, após a saída do peso, em equilíbrio.</p>		

9. Critérios de Classificação

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro:

- 1 - Não executa ou cumpre apenas uma minoria das componentes críticas.
- 2 - Executa o gesto não cumprindo a maioria das componentes críticas.
- 3 - Executa o gesto cumprindo a maioria das componentes críticas.
- 4 - Executa o gesto cumprindo todas as componentes críticas.
- 5 - Executa o gesto cumprindo todas as componentes críticas com fluidez e segurança.

10. Material

O aluno deve trazer o equipamento desportivo adequado para a realização da prova, não sendo permitida a utilização de sapatos de bicos para o Atletismo. Para a Ginástica é obrigatório o uso de sapatilhas apropriadas. Na falta das mesmas o aluno deve executar a prova descalço.

Todo o material desportivo usado para a prática das diferentes modalidades estará à disposição dos alunos como é habitual durante as aulas.

11. Duração

45 minutos

CLASSIFICAÇÃO FINAL:

A classificação final da prova de equivalência à frequência na disciplina, corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes (escrita e prática).

12. OBSERVAÇÕES:

- _ O aluno opta por dois dos jogos desportivos coletivos (voleibol/futebol, basquetebol/andebol) e por uma modalidade individual (ginástica ou atletismo);**
- _ O aluno dispõe de duas tentativas para a realização dos conteúdos solicitados na Ginástica e três no Atletismo (barreiras e lançamento);**
- _ A situação de jogo reduzido no jogo desportivo coletivo terá a duração de cinco (10) minutos;**
- _ Antes do início da prova o aluno dispõe de cinco (10) minutos para a realização de aquecimento geral e específico.**