

---

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

## Educação Física

maio de 2019

Prova 28 | 2019

---

2.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei N.º 139/2012, de 5 de julho)

---

### Introdução

O presente documento visa divulgar as características do exame de equivalência à frequência do 2.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.

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 2º 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 – quatro modalidades (Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol);
  - 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 PRÁTICA**

#### **2.1. Produção escrita.**

#### **2.2. Objeto de Avaliação**

A prova incide sobre as aprendizagens e os objetivos definidos para o final do **2º ciclo** do ensino básico, e têm como referencial o Programa de Educação Física do 2º 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 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	Solo	Lançamento do Peso
Capacidades Físicas	Basquetebol	Aparelhos	Salto em Altura
	Voleibol		

Valorização dos conteúdos e objetivos, no domínio dos conhecimentos.

Conteúdos	Objetivos	Grupo	Cotação
Grupo 1: Aptidão Física	- Identificar as capacidades físicas - Conhecer e interpretar os indicadores que caracterizam a aptidão física	1	10%
Atividades Físicas Desportivas Grupo 2: Jogos Desportivos Coletivos: - Futebol - Basquetebol - Voleibol	- 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. Tarefas performativas

##### 7.1. Objeto de Avaliação

A prova incide sobre as aprendizagens e objetivos definidos para o final do **2º ciclo** do ensino básico, e têm como referencial o Programa de Educação Física do 2º 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 2º 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 e Futebol.
- Atletismo – Salto em Altura.

## 8. Características e estrutura

Normas de aplicação:

- Situação analítica nas modalidades de Voleibol e Futebol.
- Situação gímnica de Ginástica no Solo.
- Prova de Salto em Altura.

### Quadro 1 – Valorização dos conteúdos

<b>Domínio das Atividades Físicas</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Grupo</b>	<b>Cotação</b>
<b><u>Voleibol</u></b>	O aluno, em situação analítica, realiza os seguintes gestos técnicos: - Passe; - Manchete; - Serviço por baixo.	1	<b>25%</b>
<b><u>Futebol</u></b>	O aluno, em situação analítica, realiza os seguintes gestos técnicos: - Passe e Recepção; - Condução de Bola; - Drible/Finta; - Remate.	2	<b>25%</b>
<b><u>Ginástica de Solo</u></b>	O aluno combina as habilidades gímnicas, em sequência, de acordo com as seguintes exigências técnicas: - <b>Avião</b> , com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. - <b>Rolamento à frente (cambalhota à frente)</b> , terminando na posição vertical com os pés juntos, mantendo a mesma	3	<b>25%</b>

	<p>direção do ponto de partida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Volta</b> ou <b>pivot</b> para mudar de direção e servir de elemento de ligação na sequência.</li> <li>- <b>Rolamento à retaguarda (Cambalhota atrás)</b>, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, na direção do ponto de partida.</li> <li>- <b>Posição de flexibilidade</b> à sua escolha (ex: <b>ponte</b> - pernas bem estendidas e unidas, pés e mãos apoiados no solo e braços na posição vertical), com acentuada amplitude (outros exemplos são a <b>espargata frontal</b> ou <b>lateral</b>, etc).</li> <li>- <b>Roda</b>, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com os braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</li> </ul>		
<b><u>Salto em Altura</u></b>	<p>O aluno realiza o salto com técnica de Tesoura, de acordo com as seguintes exigências técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- corrida de balanço: trajetória curva nas últimas passadas;</li> <li>- chamada ou impulsão: apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão, com a elevação enérgica e simultânea dos braços e perna de balanço;</li> <li>- voo ou fase aérea: pernas em extensão;</li> <li>- queda no colchão: de forma equilibrada, primeiro com uma perna depois com a outra.</li> </ul>	4	<b>25%</b>

### 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 (basquetebol, futebol ou 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.**