



Informação - Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física - Escrita e Prática

3.º Ciclo do Ensino Básico

Despacho normativo n.º 3 - A/2020, de 5 de março

Prova: 26

2020

Objeto de avaliação:

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova escrita e prática, de duração limitada. A prova avalia a aprendizagem nos domínios dos Conhecimentos, da Aptidão Física e das Atividades Físicas e Desportivas (nos subdomínios dos Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica e Raquetas).

Domínios

- CONHECIMENTOS (Prova Escrita)

Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;

Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

- APTIDÃO FÍSICA (Prova Prática)

Demonstra capacidades em teste de Resistência Aeróbia adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.

- ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS (Prova Prática)

Conhece os objetivos dos jogos desportivos coletivos (JDC), a função e o modo de execução das principais ações técnico táticas e as regras;

Realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas;

Conhece o objetivo do jogo de raquetas, a sua regulamentação básica e identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos diferentes tipos de batimento.

Conteúdos

- CONHECIMENTOS (Prova Escrita)

Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável;

Compreende a relação entre a dosagem da intensidade e a duração do esforço;

Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas;

Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada;

Identifica as componentes da aptidão física necessárias à aprendizagem e realização de ações motoras;

Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações.

- APTIDÃO FÍSICA (Prova Prática)

Teste de aptidão aeróbia.

- JDC – BASQUETEBOL/ANDEBOL (Prova Prática)

Passe, Recepção, Drible e Lançamentos/Remate.

- JDC - VOLEIBOL (Prova Prática)

Passe de Dedos, Manchete, Serviço por Baixo, Serviço por Cima e Remate.

- GINÁSTICA DE SOLO (Prova Prática)

Rolamento à Frente Engrupado, Rolamento à retaguarda Engrupado, Roda, Avião e Apoio Facial Invertido seguido de Rolamento à Frente Engrupado.

- RAQUETAS - BADMINTON (Prova Prática)

Clear, Lob, Drive, Remate e Serviço

Características e estrutura:

A **prova escrita** apresenta sete questões, estruturadas sinteticamente no Quadro 1, que se apresenta de seguida:

Quadro 1 – Valorização dos conteúdos e número de questões na prova

CONTEÚDOS	QUESTÕES	Cotação (em pontos)
1. Relaciona Aptidão Física e Saúde 2. E identifica os Fatores associados a um estilo de vida saudável	- 2 questões	25 (10+15)
3. Compreende a relação entre a dosagem da intensidade e a duração do esforço	- 1 questão	15
4. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas	- 1 questão	15
5. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada	- 1 questão	10
6. Identifica as componentes da aptidão física necessárias à aprendizagem e realização de ações motoras	- 1 questão	15
7. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações	- 1 questão	20

A **prova prática** apresenta cinco exercícios práticos.

Os professores de Educação Física poderão participar nas situações de jogo e/ou exercício critério de forma a contribuir para a execução dos conteúdos.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 2, que se apresenta de seguida:

Quadro 2 – Valorização dos domínios/subdomínios, conteúdos, tipos de exercícios na prova prática e classificação

Domínios/subdomínios	Conteúdos	Tipo de Exercício	Cotação (em pontos)
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> • Teste de aptidão aeróbia 	Exercício Critério	30
JDC Basquetebol/Andebol	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Drible de Progressão; • Lançamento; • Remate. 	Exercício Critério	15
JDC Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • Passe de Dedos; • Manchete; • Serviço por Baixo; • Serviço por Cima; • Remate. 	Situação de Jogo Reduzido 2x1 ou 2x2	30 (5x6)
Ginástica de Solo	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à Frente Engrupado; • Rolamento à retaguarda Engrupado; • Roda; • Avião; • Apoio Facial Invertido seguido de Rolamento à Frente Engrupado. 	Sequência no solo	15 (3x5)
Raquetas Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • Clear; • Lob; • Drive; • Remate; • Serviço. 	Situação de Jogo Formal 1x1	10 (2x5)

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, nos termos da legislação em vigor.

Critérios gerais de classificação:

Prova escrita:

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Preenchimento de espaços/V/F e associação/correspondência:

A cotação total do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

Não há lugar a classificações intermédias.

Resposta extensa:

O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos.

Se a resposta contiver dados que revelem contradição em relação aos elementos considerados corretos, ou apresentar dados cuja irrelevância impossibilite a identificação objetiva dos elementos solicitados, é atribuída a classificação de zero pontos.

Prova prática:

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

Quando a ação técnica é realizada sem erros relevantes é atribuída a totalidade da cotação estabelecida para o conteúdo;

Quando a ação técnica é realizada com alguns erros é atribuída 50% da cotação estabelecida para o conteúdo;

Quando a ação técnica não é realizada ou é realizada com erros graves é atribuída a cotação de zero pontos.

No teste de aptidão aeróbia, se os valores de referência definidos para a idade (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF), não forem alcançados, é atribuída a cotação de zero pontos.

Material:

Na **prova escrita** o aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta, azul ou preta.

As respostas são registadas no enunciado da prova. A folha de rascunho fornecida ao aluno não será recolhida para classificação.

Não é permitido o uso de corretor.

A **prova prática** é realizada no pavilhão gimnodesportivo, devendo os alunos fazer-se acompanhar de equipamento adequado para a prática desportiva (sapatilhas, t-shirt e/ou sweat e calções e/ou calças de fato de treino). A falta de equipamento adequado para a realização da componente prática implica a anulação da prova.

Duração:

A prova é composta por uma parte escrita com a duração de 45 minutos e de uma parte prática com a duração de 45 minutos, num total de 90 minutos.