



INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA

2020

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2019, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência as metas e os conteúdos da disciplina de Educação Física para o 3.º Ciclo do Ensino Básico, aprovados em Conselho Pedagógico, e consiste numa prova escrita seguida de uma prova prática, com um intervalo de vinte a trinta minutos entre ambas.

A prova escrita permite avaliar o conhecimento teórico de suporte a várias matérias/modalidades lecionadas, correspondentes a três categorias diferentes: Jogos Desportivos Coletivos (categoria A), Ginástica (categoria B) e Atletismo (categoria C).

A prova prática permite avaliar a execução motora em seis matérias/modalidades correspondentes a três categorias diferentes e à avaliação da aptidão física: dois Jogos Desportivos Coletivos (categoria A), duas especialidades de Ginástica (categoria B), uma disciplina de Atletismo (categoria C) e a avaliação de uma capacidade física.

Domínio do Conhecimento

I. Jogos Desportivos Coletivos (20 questões de resposta de escolha múltipla):

- Andebol (5 questões), Basquetebol (5 questões), Futsal (5 questões), Voleibol (5 questões).

II. Ginástica (10 questões de resposta de escolha múltipla):

- Solo (5 questões), Aparelhos (5 questões).

III. Atletismo (10 questões de resposta de escolha múltipla):

- Saltos (Comprimento, Altura, Triplo Salto - 5 questões), Corridas (Velocidade, Estafetas, Barreiras - 5 questões).

Domínio das Atividades Físicas

I. Jogos Desportivos Coletivos

A) Futsal (em situação de exercício critério):

- Execução encadeada de dois gestos técnicos (condução de bola e remate);

B) Voleibol (em situação de exercício critério):

- Execução encadeada de três gestos técnicos (manchete, passe e remate);
- Execução isolada de dois gestos técnicos (serviço por baixo; serviço por cima).

II. Ginástica

A) Aparelhos:

- Execução de um salto no plinto transversal com chamada no trampolim Reuther (salto de eixo ou salto entre-mãos);
- Execução de um salto no minitrampolim (engrupado ou meia pirueta vertical).

B) Solo:

- Execução de dois elementos gímnicos (um elemento técnico - roda ou apoio facial invertido; um elemento de flexibilidade - ponte).

III. Atletismo:

- Execução de um salto (salto em altura ou salto em comprimento).

IV. Aptidão Física:

- Realização do teste Vaivém.

Caracterização da prova

A prova escrita é realizada numa sala de aula e avalia o domínio dos “Conhecimentos”, a saber:

- Grupo I: Jogos Desportivos Coletivos;
- Grupo II: Ginástica;
- Grupo III: Atletismo.

A prova prática é realizada em situação de exercício / prestação individual ou em situação de cooperação (em função do número de alunos) e avalia o domínio da aprendizagem “Atividades Físicas”, a saber: dois conteúdos (gestos técnicos) da matéria de Futsal, cinco conteúdos (gestos técnicos) da matéria de Voleibol, dois conteúdos (saltos no plinto transversal e minitrampolim) da matéria de Ginástica de Aparelhos, dois conteúdos (elementos gímnicos) da matéria Ginástica de Solo, um conteúdo (salto) da matéria de Atletismo e um conteúdo de Aptidão Física relacionada com a realização de provas de resistência na matéria Atletismo. A avaliação descrita respeitará a seguinte sequência temporal:

Grupo I: Jogos Desportivos Coletivos;

Grupo II: Ginástica;

Grupo III: Atletismo;

Grupo IV: Aptidão Física.

O aluno usufruirá de três tentativas para cada situação proposta sendo considerada a melhor, com exceção do grupo IV em que só realizará o teste uma vez.

No início da prova serão dadas indicações de caráter genérico relativas à realização da mesma. O aquecimento geral e específico, da responsabilidade do aluno, deve ser realizado antes da hora de início da prova prática.

O aluno que não se apresenta na prova com o equipamento necessário (de acordo com o Regimento de Educação Física, Desporto Escolar e Dança), não poderá realizar a mesma.

Entre as duas provas (teórica e prática) o aluno disporá de um intervalo que não deverá exceder 30 minutos. Nesse período de tempo o aluno deverá equipar-se de acordo com as normas descritas neste documento (*Materia*) e realizar a ativação geral e específica.

Crítérios gerais de classificação

O quadro 1 apresenta a ponderação da prova escrita, por matéria e conteúdo, para um total de 100 pontos. Para a classificação final dever-se-á converter o somatório dos pontos obtidos pelo aluno em pontos percentuais respeitando o rácio 1 ponto = 1 ponto percentual.

GRUPO	CONTEÚDOS	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO
I Jogos Desportivos Coletivos (50 pontos)	Regulamento e execução técnico tática de: - Andebol; - Basquetebol; - Futsal; - Voleibol.	Cada questão vale 2,5 pontos. Cada matéria/modalidade terá 5 questões. Total de 20 questões, num total de 50 pontos. Questões com respostas de escolha múltipla.
II Ginástica (25 pontos)	Componentes críticas da execução técnica de: - Solo: elementos gímnicos; - Aparelhos: saltos em aparelhos de Ginástica.	Cada questão vale 2,5 pontos. Cada matéria terá 5 questões. Total de 10 questões, num total de 25 pontos. Questões com respostas de escolha múltipla.
III Atletismo (25 pontos)	Regulamento e componentes críticas da execução técnica de: - Saltos (comprimento, altura, triplo salto); - Corridas (velocidade, estafetas, barreiras).	Cada questão vale 2,5 pontos. Cada matéria terá 5 questões. Total de 10 questões, num total de 25 pontos. Questões com respostas de escolha múltipla.

Quadro 1. Ponderação das matérias e conteúdos a avaliar na prova escrita

O quadro 2 apresenta a ponderação da prova prática, por matéria e conteúdo, para um total de 100 pontos. Para a classificação final dever-se-á converter o somatório dos pontos obtidos pelo aluno em pontos percentuais, respeitando o rácio 1 ponto = 1 ponto percentual.

GRUPO	CONTEÚDOS	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO
I Jogos Desportivos Coletivos (30 pontos)	A) Futsal Execução encadeada e sequencial de dois gestos técnicos da modalidade: a) Condução de bola; b) Remate.	1. O aluno será avaliado de 0 a 10 no exercício. 2. O gesto técnico de condução de bola será cotado de 0 a 4; o gesto técnico de remate será cotado de 0 a 6. 3. O aluno deverá cumprir as componentes críticas fundamentais de cada gesto técnico solicitado. 4. Para o exercício o aluno disporá de três tentativas, sendo contabilizada a melhor.
	B) Voleibol Execução encadeada e sequencial de três gestos técnicos da modalidade: a) Recepção em manchete; b) Passe; c) Remate. Execução isolada de dois gestos técnicos da modalidade: d) Serviço por baixo; e) Serviço por cima.	1. O aluno será avaliado de 0 a 20 no exercício. 2. Cada gesto técnico será cotado de 0 a 4. 3. O aluno deverá cumprir as componentes críticas fundamentais de cada gesto técnico solicitado. 4. Para cada exercício o aluno disporá de três tentativas, sendo contabilizada a melhor.
II Ginástica (40 pontos)	A) Aparelhos Execução de um salto no plinto transversal com chamada no trampolim Reuther (salto de eixo ou salto entre-mãos); Execução de um salto no minitrampolim (salto engrupado ou salto com meia pirueta vertical).	1. O aluno será avaliado de 0 a 20 no exercício. 2. Cada salto será cotado de 0 a 10. 3. O aluno deverá cumprir as componentes críticas fundamentais de cada salto solicitado. 4. Para cada salto o aluno disporá de três tentativas, sendo contabilizada a melhor.
	B) Solo Execução de dois elementos gímnicos em situação de exercício-critério: a) Um elemento técnico: Apoio facial invertido (pino de braços) ou Roda; b) Um elemento de flexibilidade: Ponte.	1. O aluno será avaliado de 0 a 20 no exercício. 2. O elemento técnico será avaliado de 0 a 15. 3. O elemento de flexibilidade será avaliado de 0 a 5. 4. O aluno deverá cumprir as componentes críticas fundamentais de cada elemento gímnico solicitado. 5. Para cada elemento gímnico o aluno disporá de três tentativas, sendo contabilizada a melhor.

<p align="center">III</p> <p align="center">Atletismo (15 pontos)</p>	<p>Salto em altura: Execução do salto em altura (utilizando a técnica <i>Fosbury Flop</i>) ou do salto em comprimento.</p>	<p>1. O aluno será avaliado de 0 a 15 no exercício. 2. O aluno deverá cumprir as componentes críticas fundamentais do salto solicitado, nas suas várias fases. 3. O aluno disporá de três tentativas, sendo contabilizada a melhor.</p>	
<p align="center">IV</p> <p align="center">Aptidão Física (15 pontos)</p>	<p>Teste Vaivém 20 metros Realização do teste de acordo com as instruções da bateria de testes FitEscola, com diferenciação de gênero (masculino / feminino) nos resultados e respetiva cotação.</p>	<p>1. O aluno será avaliado de 0 a 15 no teste: 2. O aluno deverá cumprir as instruções de realização do teste. 3. O aluno disporá de apenas uma tentativa</p>	
		<p>Raparigas: De 0 a 9 percursos = 0 pontos De 10 a 19 percursos = 2 pontos De 20 a 26 percursos = 5 pontos De 27 a 33 percursos = 8 pontos De 34 a 40 percursos = 10 pontos De 41 a 46 percursos = 12 pontos ≥ 47 percursos = 15 pontos</p>	<p>Rapazes: De 0 a 14 percursos = 0 pontos De 15 a 23 percursos = 2 pontos De 24 a 36 percursos = 5 pontos De 37 a 49 percursos = 8 pontos De 50 a 62 percursos = 10 pontos De 63 a 76 percursos = 12 pontos ≥ 77 percursos = 15 pontos</p>

Quadro 2. Ponderação das matérias e conteúdos a avaliar na prova prática

A classificação final do exame de equivalência à frequência de Educação Física será, de acordo com a lei, a média aritmética da classificação da prova prática e da classificação da prova escrita, ou seja, cada uma das provas tem uma ponderação de 50%:

$$\text{Classificação final do EEF} = \frac{\text{EF} + \text{PE} + \text{PP}}{2}$$

Em que:

EEF: exame de equivalência à frequência; **EF:** Educação Física;

PE: classificação da prova escrita; **PP:** classificação da prova prática.

Material

Prova escrita: o aluno deverá ser portador de caneta azul ou preta, indelével.

Prova prática: o aluno deverá ser portador de equipamento e calçado desportivo adequados, composto por *t-shirt* ou *sweat-shirt*, calções, fato de treino, roupa interior, meias e sapatilhas (de acordo com o Regulamento de Educação Física, Desporto Escolar e Dança).

Os alunos que tenham os cabelos compridos devem realizar a prova com eles apanhados.

Por razões de segurança, na prova não será permitido ter unhas compridas nem o uso de qualquer tipo de adornos, pelo que todos os objetos perigosos (fios, relógios, anéis, pulseiras, brincos, etc.) devem ser retirados no início da mesma ou, caso não seja possível, devem ser isolados. As sapatilhas devem estar devidamente atadas e limpas.

Para os exercícios de Ginástica os alunos devem ser portadores de sabinas ou realizar as provas descalços.

Duração

Prova escrita: 45 minutos.

Prova prática: 45 minutos.