

## PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### Prova 26 / 2017

#### 3º Ciclo do Ensino Básico

*3º Ciclo do Ensino Básico*  
*Decreto-Lei nº139/2012, de 5 de julho*  
*Despacho normativo nº1-A/2017, de 10 de fevereiro*  
*Despacho nº 8294/A/2016, de 24 de junho*

#### Introdução

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e do Programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios de classificação
- Material
- Duração

Importa ainda referir que, 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 pelo programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

#### Objeto de avaliação

A prova de Educação Física tem por referência o Programa e Metas Curriculares para o 3.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina e incide nos conhecimentos lecionados nos respetivos blocos temáticos enunciados no programa da disciplina de Educação Física e adaptados pela nossa escola e que se organizam em quatro temas: **I – Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas; II – Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física; III – Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas; IV – Atividades físicas.**

**I – Educação Desportiva, Condição Física/Aptidão Física** - Identificar e compreender a importância do desenvolvimento das Capacidades Motoras e da composição corporal. Compreender os princípios que orientam a maximização das Capacidades Motoras e a promoção da Saúde. Identificar os locais de controlo da frequência cardíaca.

**II - Modalidades Desportivas Coletivas** - Conhecer e valorizar a prática das modalidades como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. Conhecer as regras fundamentais de cada modalidade. Identificar e compreender as componentes críticas das ações técnico-táticas das diferentes modalidades.

### III - Modalidades Desportivas Individuais:

**Ginástica** - Conhecer e valorizar a prática da Ginástica como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. Identificar e compreender os diferentes elementos gímnicos. Conhecer os diversos aparelhos, as suas funções e o modo de execução das técnicas e as ajudas adequadas a cada tipo de exercício, compreendendo as regras de segurança.

**Atletismo** - Conhecer e valorizar a prática do Atletismo como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. Conhecer e identificar as diferentes provas de Atletismo e as suas principais regras.

Relativamente aos conhecimentos práticos, serão avaliados: num desporto coletivo, nomeadamente sobre os gestos técnicos básicos do jogo Voleibol (passe e serviço); nos desportos individuais, as destrezas gímnicas básicas de solo (numa situação de sequência gímnic); os níveis de condição física do aluno, nomeadamente a resistência aeróbia e da força média (abdominal).

## TEMAS

Os temas teóricos a serem avaliados, envolvem as seguintes áreas:

**I – Educação Desportiva, Condição Física/Aptidão Física**

**II - Modalidades Desportivas Coletivas**

**III - Modalidades Desportivas Individuais**

### Caracterização da prova

A Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física é cotada para 200 pontos e é composta por duas componentes, escrita e prática, cada uma com a duração de 45 minutos, sendo a classificação da componente teórica de 100 pontos e a classificação da componente prática de 100 pontos.

O espaço para a realização da componente escrita é o de uma sala de aula regular e o espaço para a realização da componente prática é o ginásio / pavilhão desportivo do Agrupamento.

A valorização da componente teórica da Prova de Equivalência à Frequência apresenta-se no quadro 1.

**Quadro 1 - Valorização dos Temas da Componente Teórica**

<b>Grupo s</b>	<b>Temas /Subtemas / Conteúdos</b>	<b>Cotação (em pontos)</b>
<b>I</b>	<b>Educação Desportiva, Condição Física / Aptidão Física</b> - Resistência; Força Flexibilidade; Velocidade - Controlo da Frequência cardíaca	<b>11</b>
<b>II</b>	<b>Modalidades Desportivas Coletivas</b> - Futebol - Voleibol - Basquetebol - Andebol	<b>11</b> <b>19</b> <b>17</b> <b>12</b>
<b>III</b>	<b>Modalidades Desportivas Individuais - Ginástica e Atletismo</b> <b>Ginástica</b> - Solo - Aparelhos	<b>15</b>
	<b>Atletismo</b> - Corridas - Saltos - Lançamentos	<b>15</b>
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

A caracterização da **componente prática** da Prova de Equivalência à Frequência é a seguinte:

A prova apresenta 3 itens com características totalmente práticas, distribuídos pela seguinte ordem de realização dos 5 exercícios critério:

### **I - Avaliação da condição Física (aplicação da bateria de testes Fitnessgram)**

1º exercício critério - aplicação do teste de força média abdominal: o aluno realiza o máximo de repetições possível obedecendo ao ritmo do CD da referida bateria testes.

2º exercício critério - aplicação do teste de resistência aeróbia: o aluno percorre vários trajetos de 20 metros, obedecendo a um ritmo em crescendo do CD da referida bateria testes.

### **II - Avaliação de Ginástica**

3º exercício critério - O aluno realiza a seguinte sequência de elementos gímnicos, sobre um corredor de tapetes: Avião, Rolamento à frente engrupado, 1/2 pirueta, Rolamento à retaguarda engrupado.

### **III - Avaliação de Voleibol**

4º exercício critério - O aluno tem duas tentativas para realizar 20 passes consecutivos à parede, (em toque de dedos) e acima do plano da cabeça, sem a bola cair ou ser agarrada. Considera-se uma linha traçada na parede a 2,20 mts.

5º exercício critério - Da zona de serviço (a 9mts da rede), o aluno realiza corretamente e com sucesso 4 serviços por baixo, para o campo adversário, dispondo para tal de 6 tentativas.

6º exercício critério – Drible de progressão, lançamento na passada do lado direito e do lado esquerdo.

NOTA: Antes da realização da primeira prova, os alunos dispõem de 10 minutos dedicados ao aquecimento muscular e articular.

Após a realização do 2º exercício critério, têm 3 minutos para descansar e repor líquidos.

Na avaliação de Ginástica, Voleibol e Basquetebol os alunos dispõem de 5 minutos para treinarem a respetiva prova.

A valorização da componente prática da Prova de Equivalência à Frequência apresenta-se no quadro 2.

**Quadro 2 - Valorização dos Temas da Componente Prática**

Grupos	Temas /Subtemas / Conteúdos	Cotação (em pontos)
I	<b>Avaliação da condição Física (aplicação da bateria de testes Fitnessgram)</b> 1º exercício critério - aplicação do teste de força média abdominal 2º exercício critério - aplicação do teste de resistência aeróbia	15 p 30 p
II	<b>Avaliação de Ginástica</b> 3º exercício critério - realização de uma sequência de elementos gímnicos	20 p
III	<b>Avaliação de Voleibol e Basquetebol</b> 4º exercício critério - realização de 10 passes consecutivos à parede 5º exercício critério - realização de 4 serviços por baixo (a 6mts da rede) 6º exercício critério - realização de drible de progressão e lançamento na passada	15 p 10 p 10 p
<b>TOTAL</b>		<b>100 pontos</b>

A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item apresentam-se no quadro seguinte.

**Quadro 1 – Tipologia, número de itens e cotação**

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
<b>ITENS DE SELEÇÃO</b>		
• Escolha múltipla	47	1
• Completamento	6	2 a 7
• Associação	3	2 a 7
<b>ITENS DE CONSTRUÇÃO</b>		
• Resposta curta	1	4
• Completamento	1	4

### **Critérios de classificação**

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.

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.

Se o examinando responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

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

A não realização de um exercício, ou elemento é classificado com zero pontos.

Na avaliação de Ginástica é valorizada a fluidez e velocidade de execução dos elementos gímnicos, equilíbrio e atitude gímnica.

Na avaliação de Voleibol é fator de ponderação positiva a técnica individual aplicada nos exercícios critério.

### **ITENS DE SELEÇÃO**

#### **Escolha múltipla**

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.

### **ITENS DE CONSTRUÇÃO**

Nos critérios de classificação organizados por níveis de desempenho, é atribuída, a cada um desses níveis, uma única pontuação. No caso de, ponderados todos os dados contidos nos descritores, permanecerem

dúvidas quanto ao nível a atribuir, deve optar-se pelo nível mais elevado de entre os dois tidos em consideração.

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

As respostas classificadas por níveis de desempenho podem não apresentar exatamente os termos e / ou as expressões constantes dos critérios específicos de classificação, desde que o seu conteúdo seja cientificamente válido e adequado ao solicitado.

### Resposta curta

As respostas corretas são classificadas com a cotação total do item. As respostas incorretas são classificadas com zero pontos. Não há lugar a classificações intermédias.

### Completamento

Nos itens de completamento, a cotação do item só é atribuída às respostas totalmente corretas

### Material

O aluno deve ser portador do material que se indica de seguida:

- Documento de identificação
- Caneta ou esferográfica azul ou preta, para a parte teórica.
- Devem trazer equipamento adequado à prática da disciplina (ténis e sapatilhas ginástica, calções ou calças de fato de treino, t-shirt ou sweatshirt).
- Para a realização da prova de Ginástica devem ter sapatilhas próprias para a modalidade, sem a qual não poderão realizar a prova.

### Duração

- A prova teórica tem a duração de 45 minutos e realiza-se em primeiro lugar.
- A prova prática tem a duração de 45 minutos, distribuídos da seguinte forma:

Atividade	Tempo (em minutos)
<b>Aquecimento muscular/articular</b>	(realizado antes da prova)
• Aplicação do teste de força média abdominal do <i>Fitnessgram</i>	5´
• Aplicação do Teste Vai e Vem do <i>Fitnessgram</i>	10´
<b>intervalo</b>	3´
• Realização da sequência gímnica de solo	10´
<b>intervalo/treino dos exercícios critério</b>	2´
• Realização dos exercícios critério de Voleibol	10´
• Realização dos exercícios critério de Basquetebol	5´
<b>TOTAL</b>	<b>45´</b>