



PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Prova 26 / 2020

3º Ciclo do Ensino Básico

Decreto-Lei nº 14-G/2020, de 13 de abril e
Despacho Normativo nº 3-A/2020, de 5 de março

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 – Saúde e Atividade Física, 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.



EDUCAÇÃO FÍSICA

Informação Prova

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.

Raquetas – Conhecer e valorizar a prática das atividades com raquetas (badminton) como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. Conhecer, identificar as suas principais regras e técnicas básicas.

Relativamente aos conhecimentos práticos, serão avaliados: em dois desportos coletivos, nomeadamente sobre os gestos técnicos básicos do jogo Voleibol (passe, manchete e serviço) e basquetebol (passe e receção de bola, drible e lançamentos); nos desportos individuais; na ginástica a realização de as destrezas gímnicas básicas de solo, em situação de sequência gímica e na modalidade de badminton (serviço, lob e remate); relativamente à aptidão física, realização dos testes de resistência aeróbia e da força média (abdominal) com base no “*Fitescola*”.

TEMAS

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

I – Saúde e Atividade Física, 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. A nota final será atribuída, somando a classificação obtida em ambas as provas e dividindo por dois. A ponderação da classificação da componente prática é de 70% e a da componente teórica de 30%.

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.

O aluno deve responder às questões da componente teórica na folha de enunciado, no local indicado para o efeito.



Escola Básica e Secundária Mestre Domingos Saraiva

EDUCAÇÃO FÍSICA

Informação Prova

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

Quadro 1 - Valorização dos Temas da Componente Teórica

Grupos	Temas /Subtemas / Conteúdos	Cotação (em pontos)
I	Saúde e Atividade Física, Condição Física / Aptidão Física - Resistência; Força; Flexibilidade; Velocidade - Aspetos físicos/biológicos e controlo da Frequência cardíaca - Benefícios da prática desportiva	8
II	Modalidades Desportivas Coletivas - Futebol - Voleibol - Basquetebol - Andebol	10 18 12 12
III	Modalidades Desportivas Individuais: Ginástica - Solo - Aparelhos	14
	Atletismo - Corridas - Saltos - Lançamentos	12
	Raquetas - Badminton	14
TOTAL		100

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 Fitescola)

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 - Desporto Individual:

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.

Avaliação de Badminton

4º exercício critério - O aluno realiza da zona de serviço três serviços para uma zona alvo, dispondo para tal de seis tentativas.



Escola Básica e Secundária Mestre Domingos Saraiva

EDUCAÇÃO FÍSICA

Informação Prova

5º exercício critério – O aluno executa dez batimentos em lob (em sustentação), em duas tentativas

6º exercício critério – O aluno realiza a técnica de remate, após auto-passe.

III – Desportos Coletivos

Avaliação de Voleibol

7º exercício critério - O aluno tem duas tentativas para realizar dez 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.

8º exercício critério - O aluno tem três tentativas para realizar cinco manchetes consecutivos à parede, sem a bola cair ou ser agarrada.

9º exercício critério – O aluno, da zona de serviço (a 9mts da rede), o aluno realiza corretamente e com sucesso quatro serviços, para o campo adversário, dispondo para tal de seis tentativas.

Avaliação de Basquetebol

10º exercício critério – O aluno realiza um circuito iniciando-o em drible de progressão, com mudança de mão em “slalom”, executando um lançamento na passada. Após isso realiza cinco passes de peito e cinco passes picados, avança em drible em direção à tabela e faz um lançamento em suspensão e outro em apoio da linha de lançamento livre.

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

Após a realização de metade da prova, o aluno têm 3 minutos para descansar e repor líquidos.

Na avaliação de Ginástica, Badminton, Voleibol e Basquetebol os alunos dispõem de um período breve de experimentação/preparação para treinarem a respetiva prova de avaliação.

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	Avaliação da condição Física (aplicação da bateria de testes FitEscola) 1º exercício critério - aplicação do teste de força média abdominal 2º exercício critério - aplicação do teste de resistência aeróbia	15 p 25 p
II	Avaliação de Desportos Individuais Ginástica 3º exercício critério - realização de uma sequência de elementos gímnicos Badminton 4º/5º/6º exercícios critério – realização técnica do serviço, lob e remate	15 p 15 p
III	Avaliação de Desportos Voleibol 7º/8º/9º exercícios critério - realização técnica do passe/toque de dedos, manchete e serviço Basquetebol 10º exercício critério - realização um circuito técnico (passes, drible e	15 p 15 p



Escola Básica e Secundária Mestre Domingos Saraiva

EDUCAÇÃO FÍSICA

Informação Prova

lançamentos)	
TOTAL	100 pontos

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 da Componente Teórica

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
ITENS DE SELEÇÃO		
• Escolha múltipla	39	1
• Verdadeiro/Falso	28	1
• Associação/Correspondência	6	1
ITENS DE CONSTRUÇÃO		
• Resposta curta	19	1 a 2

Critérios de classificação da componente Teórica

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.

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.

ASSOCIAÇÃO/CORRESPONDÊNCIA

Os critérios de classificação dos itens de associação/correspondência apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

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.



Escola Básica e Secundária Mestre Domingos Saraiva

EDUCAÇÃO FÍSICA

Informação Prova

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.

Critérios de classificação da componente Prática

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.

A avaliação da Aptidão Física terá em conta a zona saudável considerado para cada género e em função da idade, com ponderação de acordo com as tabelas do FitEscola.

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

Na avaliação de Badminton, Voleibol e basquetebol terá como fator de ponderação positiva a técnica individual aplicada nos exercícios critério.

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.



EDUCAÇÃO FÍSICA Informação Prova

Duração

- A prova teórica tem a duração de 45 minutos e realiza-se em primeiro lugar.
- Após a realização da prova teórica, o aluno tem 15 minutos para se dirigir ao pavilhão desportivo, equipar-se e realizar o seu aquecimento muscular e articular.
- A prova prática tem a duração de 45 minutos, distribuídos da seguinte forma:

Atividade	Tempo (em minutos)
Aquecimento muscular/articular	(realizado antes da prova)
• Aplicação do teste de força média abdominal do <i>FitEscola</i>	5'
treino dos exercícios critério	2'
• Realização dos exercícios critério de Basquetebol	5'
treino dos exercícios critério	2'
• Realização dos exercícios critério de Voleibol	5'
intervalo	3'
treino dos exercícios critério	2'
• Realização da sequência gímnica de solo	5'
treino dos exercícios critério	2'
• Realização dos exercícios critério de Badminton	5'
• Aplicação do Teste Vai e Vem do <i>FitEscola</i>	9'
TOTAL	45'