



PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Prova 26 / 2021

3º Ciclo do Ensino Básico- 9º ano

Despacho nº 1689-A/2021 de 12 de Fevereiro
Despacho Normativo n.º 10-A/2021, de 22 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 práticos lecionados nos respetivos blocos temáticos enunciados no programa da disciplina de Educação Física e adaptados pela nossa escola e que se organizam nos temas:

I – Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas; ; II – Atividades físicas (desportos colectivos e individuais).

I – Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas – Aplicar a importância do desenvolvimento das Capacidades Motoras.

II – Atividades físicas

Modalidades Desportivas Coletivas - Aplicar na prática das modalidades como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.. Identificar e compreender e aplicar as componentes críticas das ações técnico-táticas das diferentes modalidades.



EDUCAÇÃO FÍSICA

Informação Prova

Critérios de correção

- Modalidades Desportivas Individuais:

Ginástica - Aplicar na prática da Ginástica como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.. Conhecer os diversos aparelhos, as suas funções e o modo de execução das técnicas, 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 a prova de Atletismo e as suas principais regras.

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 gímnic 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 práticos a serem avaliados, envolvem as seguintes áreas:

I – Saúde e Atividade Física- Condição Física/Aptidão Física

II - Modalidades Desportivas Coletivas - Voleibol; Basquetebol

III - Modalidades Desportivas Individuais – Atletismo-barreiras; Ginástica- salto boque

Caracterização da prova

A Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física é cotada para 100 pontos e é composta por uma componente prática, com a duração de 45 minutos. O espaço para a realização da componente prática é o ginásio / pavilhão desportivo da sede do Agrupamento.

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 salto entre mãos no boque.



Escola Básica e Secundária Mestre Domingos Saraiva

EDUCAÇÃO FÍSICA

Informação Prova

Critérios de correção

Avaliação de Atletismo- Barreiras

4º exercício critério - Corrida de barreiras O aluno realiza uma corrida em cerca de 30mt, transpondo 4 barreiras (à distância de 7 (FEM) ou 9 passos (MASC.) entre barreiras), dando 3 passadas entre barreiras.

III – Desportos Coletivos

Avaliação de Voleibol

5º exercício critério - O aluno tem duas tentativas para realizar quinze 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.

6º exercício critério - O aluno tem três tentativas para realizar cinco manchets consecutivos à parede, sem a bola cair ou ser agarrada.

7º 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 (9x9 mts) , dispondo para tal de seis tentativas. Altura rede 2,30 mts

Avaliação de Basquetebol

8º 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 dez passes de peito e dez passes picados, avança em drible em direcção à tabela e faz paragem a 1 tempo e realiza um lançamento em suspensão , vai ao ressalto da bola e lança em apoio do local onde apanhou a bola.

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, Atletismo, 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 <u>Ginástica</u> 3º exercício critério - realização de salto entre mãos- Boque <u>Atletismo</u> 4º exercício critério – realização técnica da corrida	15 p 15 p
III	Avaliação de Desportos <u>Voleibol</u> 5º/6º/7º exercícios critério - realização técnica do passe/toque de dedos, manquete e serviço <u>Basquetebol</u>	15 p (5PX3)



Escola Básica e Secundária Mestre Domingos Saraiva

EDUCAÇÃO FÍSICA

Informação Prova

Critérios de correção

	8º exercício critério - realização um circuito técnico (passes, drible e lançamentos)	15 p (5x3)
TOTAL		100 pontos

O número de itens e a cotação por item apresentam-se no quadro seguinte.

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.

Exercícios Critério- Cotação		
O Pontos O aluno não realiza nenhuma ação solicitada, ou todas com grandes falhas	Metade cotação O aluno realiza 1 ou 2 ações solicitadas c/ incorreções e/ou restantes com grandes falhas	Cotação total O aluno realiza as ações solicitadas com correção e fluidez

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.

FITESCOLAS - Exercícios Critério- Cotação		
O Pontos O aluno não atinge a Zona saudável (para a idade e sexo)	Metade cotação O aluno atinge a Zona saudável (para a idade e sexo) na metade inferior da tabela	Cotação total O aluno atinge a Zona saudável (para a idade e sexo) na metade superior da tabela

Na avaliação de Ginástica é valorizada a altura, velocidade de execução do elemento gímnic, equilíbrio e atitude gímnic.

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

Nas **Modalidades Desportivas Coletivas e Individuais** – o aluno tem direito a 2 tentativas, contando o melhor resultado obtido.

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).



Escola Básica e Secundária Mestre Domingos Saraiva

EDUCAÇÃO FÍSICA

Informação Prova

Critérios de correção

- 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 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 resistência do <i>FitEscola- vai-vem</i>	9
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 do salto de boque	5´
treino dos exercícios critério	2´
• Realização do exercício critério de barreiras	5´
• Aplicação do teste de força média abdominal do <i>FitEscola</i>	5´
TOTAL	45´