

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º Ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente:

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

### **Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do ensino básico, homologado e aprovado pelo Despacho n.º 124/ME/91, de 31 de julho, publicado no *Diário da República*, 2ª. Série, n.º 188, de 17 de agosto, com reajustamento em novembro 2001, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e numa prova prática de duração limitada, nomeadamente: 45 minutos na prova escrita e 45 minutos na prova prática.

## Caracterização da prova

<b>Componente Escrita</b>			
<p>A prova apresenta:</p> <p>26 itens de seleção (sendo 14 de verdadeiro/falso, 10 de escolha múltipla, 1 de associação/correspondência e 1 de legendar);</p> <p>12 itens de construção (sendo 10 de resposta curta, 2 de resposta extensa).</p> <p><u>Critérios de Correção:</u></p> <p>A ausência de resposta ou de uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero.</p> <p>Respostas dadas fora da folha da prova não serão cotadas.</p> <p>Utilização adequada da língua portuguesa.</p> <p>O aluno deve assinalar <u>apenas uma</u> resposta correta.</p> <p>Em algumas questões, terá de colocar X no quadrado correspondente à resposta correta. Se se enganar e colocar um X no quadrado errado, risca esse quadrado e volta a colocar X no lugar que considerar certo.</p> <p>O aluno identifica os conceitos e explica corretamente os procedimentos adequados face às questões apresentadas.</p> <p>Coerência de argumentos na interpretação, compreensão e exposição de conceitos e teorias. Serão desvalorizadas as respostas que não se relacionarem com o tema proposto.</p>	<p>Os itens estão distribuídos por 3 grupos (I, II, III), nos quais se avaliam as aprendizagens sob temas, cuja valorização é definida da seguinte forma:</p>		
	<p><b>Tema/Domínio</b></p>	<p><b>Tópicos/Conteúdos</b></p>	<p><b>Cotação</b></p>
	<p>CAPACIDADES MOTORAS:</p> <p>-Capacidades Condicionais; -Capacidades Coordenativas.</p>	<p>- Analisa criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.</p> <p>- Interpreta e crítica corretamente os fenómenos na esfera da cultura desportiva.</p> <p>- Identifica e compreende o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	<p><b>GRUPO I</b> 4 Questões <b>(24 pts)</b></p>
	<p>ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</p> <p>Conhecer e identificar os Desportos Coletivos e Individuais nas suas componentes regulamentar e técnico-tática: identificação do jogo, campo, intervenientes, regras e gestos técnicos.</p>	<p>DESPORTOS COLETIVOS:</p> <p>Identifica os aspetos específicos das modalidades (regulamento, técnica e tática).</p> <p>DESPORTOS INDIVIDUAIS:</p> <p>ATLETISMO: Identifica quais as provas existentes em cada vertente (corridas, saltos e lançamentos).</p> <p>DESPORTOS GÍMNICOS:</p> <p>GINÁSTICA: Identifica os diferentes elementos gímnicos e acrobáticos.</p>	<p><b>GRUPO II</b> 12 Questões <b>(60 pts)</b></p>
	<p>APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À EDUCAÇÃO PARA O DESPORTO.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilos de vida saudável;</li> <li>• Benefícios da atividade física;</li> <li>• Consequências do défice e excesso da prática de atividade física.</li> </ul>	<p><b>GRUPO III</b> 2 Questões <b>(16 pts)</b></p>
	<p><b>TOTAL .....100 PONTOS</b></p>		

<b><u>Componente Prática</u></b>	Os itens estão distribuídos por três grupos (I, II, III), nos quais se avaliam as aprendizagens sob <i>domínios/temas</i> , cuja valorização é definida da seguinte forma:		
<b><u>Prova Prática:</u></b>	<b>Tema / Domínio</b>	<b>Tópicos/Conteúdos</b>	<b>Cotação</b>
<p>Antes do início da prova o aluno realiza um ligeiro aquecimento individual.</p> <p>A prova tem início com a modalidade individual e termina com a avaliação da condição física.</p> <p>Nas modalidades coletivas (Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal e Voleibol) os alunos optam por ser avaliados apenas em duas.</p> <p>Na Ginástica o aluno realiza uma sequência gímnica.</p> <p>Na Ginástica de Aparelhos escolhe um e realiza os saltos propostos.</p>	<b>GRUPO I e II DESPORTOS COLETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 <b>Andebol</b> Passe-receção em corrida Receção-remate em salto Drible-remate em salto e em apoio Acompanhamento do jogador com e sem bola Interceção</li> <li>2 <b>Basquetebol</b> Diversos tipos de passe Lançamento na passada, em apoio e suspensão Drible de progressão e proteção Mudança de direção e de mão pela frente Ressalto</li> <li>3 <b>Futebol/Futsal</b> Passe, receção e controlo de bola Diversos tipos de remate Condução de bola Drible / Finta Marcação / Desmarcação</li> <li>4 <b>Voleibol</b> Passe alto de frente Manchete Serviço por baixo</li> </ol>	<p>2x28</p> <p><b>(56 pts)</b></p>
<p><b>Notas:</b></p> <p>1- No caso de existir apenas um aluno proposto para exame, a avaliação correspondente à parte prática, será apenas efetuada mediante a realização de exercícios críticos específicos para cada modalidade.</p>	<b>GRUPO III GINÁSTICA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 <b>Ginástica de solo</b> Realiza uma sequência de exercícios no solo (rolamento à frente e atrás engrupado e com pernas afastadas, roda, posição de equilíbrio, posição de flexibilidade e apoio facial invertido).</li> <li>2 <b>Ginástica de Aparelhos</b> Plinto – salto entre mãos longitudinal ou eixo transversal Mini-trampolim – salto com uma pirueta vertical e carpa com membros inferiores afastados.</li> </ol>	<b>20 pts</b>
<p>2- Aconselha-se a consulta dos valores das tabelas da bateria de testes do fitnessgram;</p> <p>3- Aconselha-se a consulta dos regulamentos técnicos das várias modalidades desportivas;</p>	<b>GRUPO IV APTIDÃO FÍSICA</b>	<p><i>Bateria de testes FITescola®:</i></p> <p>Prova de força e resistência abdominal – abdominais (6%) Prova de força e resistência dos m.s. - extensão de braços (6%) Prova de força explosiva dos m.i. – Impulsão horizontal (6%) Prova de flexibilidade – senta e alcança (6%)</p>	<p><b>Zona saudável 24 pts</b></p>
<b>TOTAL .....100 PONTOS</b>			

## Material

- **Prova Escrita** - A prova é realizada no enunciado/em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial), sendo apenas permitido como material de escrita caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.
- **Prova Prática** - Equipamento adequado: fato de treino ou calções, t-shirt, meias e sapatilhas. A prova realiza-se no pavilhão gimnodesportivo e/ou campo exterior. Não será permitida a realização da Prova aos alunos que não se encontrem devidamente equipados. Só serão dispensados da Prova Prática os alunos detentores de Atestado Médico que especifique claramente as limitações e impossibilidades, os quais serão avaliados através da Prova Escrita.

## Duração

A prova escrita tem a duração de **45 minutos**. A prova prática tem a duração de **45 minutos**. (ao abrigo do despacho normativo n.º 5/2013, de 8 de abril, quadro II).

## CrITÉrios gerais de classificação

### GRUPO I e II

Realiza com correção e oportunidade, no jogo e/ou em exercício critério, os padrões técnicos das ações referidas no programa.

### GRUPO III

Correção da execução de cada elemento gímnico e da sequência do esquema, efetuando os elementos de ligação com correção.

Correção do salto em cada uma das suas fases.

### GRUPO IV

Realiza com correção a bateria de testes do Fitnessgram e encontra-se na zona saudável.

- A classificação da prova corresponde à **média aritmética simples**, arredondada às unidades das classificações das duas componentes (escrita e prática) expressas em escala percentual de 0 a 100, sendo a classificação final expressa na escala de níveis de 1 a 5, de acordo com a seguinte tabela:

Percentagem	Nível
0 a 19	1
20 a 49	2
50 a 69	3
70 a 89	4
90 a 100	5

$$\text{Classificação Final} = 0,3 \times \text{Componente Escrita} + 0,7 \times \text{Componente prática}$$