

O presente documento divulga a informação relativa à prova de equivalência à frequência do 2º 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

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que vão realizar.

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.

### **1. Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do 2º ciclo do ensino básico, em vigor.

### **2. Caracterização da prova**

A prova apresenta apenas uma componente prática, com a duração de 45 minutos.

Antes do início da prova o aluno realiza um ligeiro aquecimento individual. O aluno realiza a prova no pavilhão gimnodesportivo da escola que frequenta. A prova apresenta três fases de realizações e pretende obter uma visão integradora e articulada dos diferentes níveis de aprendizagem dos conteúdos programáticos da disciplina:

- No Grupo I, avalia-se a aprendizagem nos domínios da Educação para a saúde e lazer;
- No Grupo II, avalia-se a aprendizagem no domínio do Atividade física – desportos individuais;
- No Grupo III, avalia-se a aprendizagem no domínio do Atividade física – desportos coletivos.

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos domínios apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização relativa dos domínios

Aprendizagem/conteúdos	Cotação (em pontos)
Aptidão física – aeróbica e muscular	20
Atividades físicas – desportos individuais (atletismo; ginástica-solo; ginástica-aparelhos;)	40
Atividades físicas – desportos coletivos (andebol; basquetebol; voleibol; futebol)	40

### 3. Critérios gerais de classificação

A classificação da prova será expressa 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

A valorização dos conteúdos e cotação será de 20 pontos para a Prova de Aptidão Física, 20 pontos para cada desporto individual e 20 pontos para cada um dos desportos coletivos. Será pedido ao aluno a realização de ações solicitadas pelas situações de jogo ou em exercício critério de dois Jogos Desportivos Coletivos; destrezas elementares de solo e aparelhos, na Ginástica, e saltos e corridas do Atletismo (dois desportos individuais e dois desportos coletivos), cujas competências se descrevem.

Os itens estão distribuídos por três grupos (I, II, III), nos quais se avaliam as aprendizagens sob *domínios/temas*, cuja valorização é definida da seguinte forma:

<i>Tema / Domínio</i>	<i>Tópicos/Conteúdos</i>	<i>Cotação</i>
Aptidão Física	<p><i>Bateria de testes FITescola®:</i></p> <p>Prova de força e resistência abdominal – abdominais (5pts)</p> <p>Prova de força e resistência dos m.s. - extensão de braços (5pts)</p> <p>Prova de força explosiva dos m.i. – Impulsão horizontal (5pts)</p> <p>Prova de flexibilidade – senta e alcança (5pts)</p>	20 pontos (Zona Saudável)

Desportos Individuais (opção por duas modalidades individuais)	<u>Atletismo</u> (Corrida de 40 m e Salto em comprimento) <u>Ginástica de Solo</u> (sequência de exercícios que inclua rolamento à frente e atrás engrupado e com pernas afastadas, roda, posição de equilíbrio, posição de flexibilidade e subida para pino) <u>Ginástica de Aparelhos</u> (salto de eixo no boque; cambalhota à frente no plinto longitudinal; saltos, em extensão e engrupado no minitrampolim; )	40 pontos (2x20pts)
Desportos Coletivos (opção por duas modalidades coletivas)	Andebol Basquetebol Futebol Voleibol	40 pontos (2x20pts)
Total		100 pontos

### 3.2.1. Prova prática de aptidão física:

Alcança o nível de zona saudável de aptidão física da bateria de testes “FITescola” para o seu género e idade. As Provas a realizar serão as seguintes: Prova de força e resistência abdominal – abdominais; Prova de força e resistência dos m.s. - extensão de braços; Prova de força explosiva dos m.i. – Impulsão horizontal; Prova de flexibilidade – senta e alcança.

### 3.2.2. Prova prática de desportos individuais:

Ginástica de Solo - Compõe, realiza e analisa as destrezas elementares de solo. Rolamento à frente, terminando na mesma direção do ponto de partida, em equilíbrio, com pernas unidas ou afastadas. Roda, com o ritmo dos apoios correto e marcada extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio com braços em elevação lateral, na direção do ponto de partida. Avião, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. Subida para pino, apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical.

Ginástica de Aparelhos - Realiza salto de eixo no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim reuther, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). Realiza Rolamento à frente no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento. No minitrampolim, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: em extensão e engrupado (conforme descrições técnicas no programa da disciplina).

Atletismo - Efetua uma corrida de velocidade (40 m), com partida alta e respeitando as vozes de comando. Acelera até à velocidade máxima realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé. Termina sem desacelerar com inclinação do tronco à frente.

Salta em comprimento – Com corrida de balanço com oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Cumprindo o regulamento técnico, utiliza a técnica de voo na passada. Efetua a corrida de balanço em aceleração progressiva, realiza a chamada eficaz com o tronco direito puxando a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente e tocando o solo o mais longe possível com flexão do tronco à frente.

### **3.2.3. Prova prática de desportos coletivos:**

Opção por duas modalidades; nível de adequação técnica e tática aos objetivos a alcançar nas situações critério e/ou jogo:

Andebol - Em situação de jogo reduzido (1x1, 2x2, 3x3):

Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa.

Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.

Finaliza em remate, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis

Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva.

Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.

Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.

Caso não haja outros alunos em prova, realiza, em situação de exercício critério, passe e receção em corrida, receção-remate, drible-remate.

Basquetebol - Em situação de jogo reduzido (1x1, 2x2, 3x3):

Passa e desmarca-se cortando para o cesto;

Passa a um companheiro desmarcado;

Lança utilizando lançamento na passada;

Progride utilizando a forma mais adequada (passe ou drible).

Adequa as suas ações às regras do jogo e do “Espírito Desportivo”.

Caso não haja outros alunos em prova, realiza, em situação de exercício critério, passe, receção, drible de proteção, drible de progressão e lançamento na passada.

Futebol - Em situação de jogo reduzido (1x1, 2x2, 3x3):

Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente;

Remata se em condições mínimas de sucesso;

Passa, explorando o posicionamento do colega;

Protege, controla e conduz a bola;

Desmarca-se para oferecer linhas de passe de apoio ou de rutura;

Marca o seu atacante direto e presta ajuda no processo defensivo;

Adequa as suas ações às regras de jogo e ao Espírito Desportivo;

Caso não haja outros alunos em prova, realiza, em situação de exercício critério, passe, receção, condução em drible e remate.

Voleibol - Situação de jogo 1x1 ou 2x2:

Realiza serviço por baixo;

Recebe ou defende em manchete ou passe de dedos promovendo a continuidade da jogada;

Adequa as suas ações às regras do jogo e do “Espírito Desportivo”.

Caso não haja outros alunos em prova, realiza, em situação de exercício critério, serviço por baixo, receção e passe.

## **4. Material**

O aluno deverá apresentar-se para a prova com equipamento desportivo adequado (ténis, calção, t-shirt e/ ou fato de treino) e documento de identificação. Não será permitida a realização da prova aos alunos que não se encontrem devidamente equipados.

## 5. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

## 6. Outras informações importantes

- Aconselha-se a consulta dos valores das tabelas da Bateria de testes “FITescola”;
- Aconselha-se a consulta dos regulamentos técnicos das várias modalidades desportivas;
- Só serão dispensados da Prova Prática os alunos detentores de Atestado Médico que especifique claramente as limitações e impossibilidades.

<b>Cada atividade física desportiva terá 5 níveis de execução. A cada um desses níveis serão atribuídos pontos.</b>													
10 Pontos <table border="1"><thead><tr><th>Nível</th><th>Pontos</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>4</td></tr><tr><td>3</td><td>6</td></tr><tr><td>4</td><td>8</td></tr><tr><td>5</td><td>10</td></tr></tbody></table>	Nível	Pontos	1	1	2	4	3	6	4	8	5	10	<p><b>Em cada Desporto Coletivo será atribuído um total de 10 pontos</b></p> <p><b>Nível 1</b> - Não executa.</p> <p><b>Nível 2</b> – Realiza a situação de exercício com erros de execução em 2 elementos técnicos.</p> <p><b>Nível 3</b> – Realiza a situação de exercício com erros de execução em 1 elemento técnico.</p> <p><b>Nível 4</b> - Realiza a situação de exercício com boa execução de todos os elementos técnicos.</p> <p><b>Nível 5</b> -Executa com perfeição todos os elementos técnicos combinando-os com harmonia.</p>
Nível	Pontos												
1	1												
2	4												
3	6												
4	8												
5	10												
10 Pontos <table border="1"><thead><tr><th>Nível</th><th>Pontos</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>4</td></tr><tr><td>3</td><td>6</td></tr><tr><td>4</td><td>8</td></tr><tr><td>5</td><td>10</td></tr></tbody></table>	Nível	Pontos	1	1	2	4	3	6	4	8	5	10	<p><b>Em cada Desporto Individual será atribuído um total de 10 pontos</b></p> <p><b>Nível 1</b> - Não executa.</p> <p><b>Nível 2</b> – Realiza a situação de exercício com erros de execução em 2 elementos técnicos.</p> <p><b>Nível 3</b> – Realiza a situação de exercício com erros de execução em 1 elemento técnico.</p> <p><b>Nível 4</b> - Realiza a situação de exercício com boa execução de todos os elementos técnicos.</p> <p><b>Nível 5</b> -Executa com perfeição todos os elementos técnicos combinando-os com harmonia.</p>
Nível	Pontos												
1	1												
2	4												
3	6												
4	8												
5	10												