

---

Agrupamento de Escolas de Castelo de Paiva

## **INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**

### **3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO**

Ano letivo: 2019/2020

PROVA CÓDIGO: 26

### **PROVA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente:

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

## OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as competências previstas no programa de educação física para o 3º ciclo do ensino básico, sendo composta por uma componente escrita (50 pontos) e por uma componente prática (50 pontos).

A prova permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos enquadrados em domínios do âmbito das atividades físicas, previstas no programa de educação física, passíveis de avaliação.

A **prova escrita** avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

- I. Aptidão Física e Saúde;
- II. Capacidades Motoras;
- III. Desportos Individuais.
- IV. Jogos Desportivos Coletivos;

A **prova prática** avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

- I. Técnico (Desportos Coletivos - Voleibol e Desportos individuais - Ginástica);
- II. Composição, expressão, e criatividade (Ginástica);
- III. Aptidão física (aptidão aeróbica).

## CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova escrita é realizada no próprio enunciado.

A **prova escrita** apresenta-se estruturada em 4 grupos. O Grupo I é composto por um item de resposta aberta extensa; o Grupo II, por dois itens de resposta curta, os grupos III por três itens e, o grupo IV por quatro itens. Os grupos III e IV, são compostos por itens de verdadeiro e falso. Cada um dos grupos avalia as seguintes aprendizagens/conteúdos:

QUADRO 1

DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS/CONTEÚDOS	ESTRUTURA
I. Aptidão Física e Saúde	1. Relação entre aptidão física e Saúde Vs Estilos de vida.	Questão de resposta aberta extensa.
II. Capacidades motoras	1. Bateria Fitnessgram e respetiva relação com o desenvolvimento das diferentes capacidades motoras. 2. Condições de realização dos testes de Aptidão Física.	Questões de resposta curta.
III. Desportos Individuais: - Ginástica	1. Materiais/equipamentos e o terreno de prova. 2. Regras de segurança e ajuda associadas à lecionação. 3. Identificação da designação dos diferentes elementos gímnicos/saltos.	Questões de resposta curta.
IV. Jogos Desportivos Coletivos: - Andebol - Basquetebol - Futebol - Voleibol	1. Regulamento e fundamentos técnico-táticos das diferentes modalidades desportivas. 2. Materiais e o terreno de jogo das diferentes modalidades desportivas. 3. Sinais de arbitragem.	Questões de resposta curta e questões de verdadeiro ou falso.

No grupo I, avalia-se a capacidade de reflexão crítica do examinado no relacionamento de conceitos e ideias relativas ao tema proposto, através de itens de resposta aberta extensa.

No grupo II, avalia-se o conhecimento específico do aluno através de itens de resposta aberta curta.

Nos grupos III, e IV avaliam-se os conhecimentos específicos das diferentes modalidades coletivas e individuais através de itens de resposta de verdadeiro e falso.

A prova prática apresenta-se estruturada em 4 momentos distintos, que passamos a explicitar no quadro seguinte:

QUADRO 2

MOMENTOS/TEMAS	CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO
0	Entrega, Leitura e Interpretação do documento orientador de prova		
I. Aquecimento	Habilidades motoras: Exercícios de preparação/adaptação do organismo ao esforço físico em geral e às modalidades previstas na prova em particular.	Situação Livre	10 pontos
II. Desportos Individuais - Ginástica de solo	Conhecimentos: Regulamento de prova e fundamentos técnicos das habilidades gímnicas Habilidades motoras: Elaboração e realização de uma sequência de habilidades no solo que integre e combine com fluidez as seguintes destrezas gímnicas: apresentação; rolamento à frente com membros inferiores fletidos; rolamento à retaguarda com os membros inferiores unidos e em flexão; apoio facial invertido seguido de rolamento engrupado; roda; posição de flexibilidade (Ponte; ou Espargata frontal/ lateral); posição de equilíbrio (Avião; ou bandeira); posição de força (prancha facial ou posição angular); elementos estéticos de ligação coreográfica (passo-troca-passo, saltos, voltas e afundos à escolha do aluno).	Situação de Sequência Gímnica	30 pontos
III. Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol	Conhecimentos: Regulamento específico e determinantes na execução dos fundamentos técnicos Habilidades Motoras - Fundamentos Técnicos: Passe alto de frente; Manchete; Serviço por baixo; Remate em apoio.	Situação de Exercício critério	30 pontos
IV. Aptidão Física	Aptidão Aeróbia - Corrida de Resistência.	Situação de Prova - teste da Milha	30 pontos

Nota 1. No início da prova de equivalência (momento zero) será facultado ao examinando um documento orientador. A leitura/interpretação desse documento servirá de ponto de partida para a realização das situações de avaliação propostas.

### CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Nesta prova de educação física, o grau de exigência decorrente das situações de avaliação propostas, bem como o nível de desempenho evidenciado nos critérios de classificação, estão balizados pelo Programa da disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

Assim, os critérios gerais de classificação das diferentes situações/temáticas são seguidamente apresentadas nos quadros 3 e 4:

QUADRO 3- Prova Escrita

DOMÍNIOS	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	COTAÇÃO
<b>I. Aptidão Física e Saúde</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilização adequada dos conteúdos e da terminologia científica.</li> <li>2. Correção linguística (aspetos sintáticos e ortográficos) e cuidado na apresentação.</li> <li>3. Coerência de argumentos na interpretação, compreensão e exposição de conceitos e teorias.</li> <li>4. A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero.</li> <li>5. Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.</li> <li>6. Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto.</li> </ol>	<p>20 Pontos</p>
<b>II. Capacidades motoras:</b> - Condicionais - Coordenativas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilização adequada dos conteúdos e da terminologia científica.</li> <li>2. Objetividade nas respostas.</li> <li>3. Organização coerente das ideias e correção linguística.</li> <li>4. A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero.</li> <li>5. Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.</li> <li>6. Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto.</li> </ol>	<p>20 Pontos</p>
<b>III. Desportos Individuais:</b> - Ginástica	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilização adequada dos conteúdos e da terminologia científica.</li> <li>2. Objetividade nas respostas.</li> <li>3. Organização coerente das ideias e correção linguística.</li> <li>4. Uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero.</li> <li>5. Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.</li> <li>6. Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto.</li> <li>7. À ausência de resposta será atribuída a cotação de zero.</li> </ol>	<p>20 Pontos</p>
<b>IV. Jogos Desportivos Coletivos:</b> - Andebol - Basquetebol - Futebol - Voleibol	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilização adequada dos conteúdos e da terminologia científica.</li> <li>2. Objetividade nas respostas.</li> <li>3. Organização coerente das ideias e correção linguística.</li> <li>4. Uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero.</li> <li>5. Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.</li> <li>6. Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto.</li> <li>7. À ausência de resposta será atribuída a cotação de zero.</li> </ol>	<p>40 Pontos</p>

QUADRO 4 - Prova Prática

TEMAS /SITUAÇÕES	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PONDERAÇÕES
I. Aquecimento	<b>Adequação (10 pontos)</b> Grau de adequação dos exercícios realizados pelo examinando no sentido de preparar o organismo para as situações de avaliação previstas na prova.
II. Desportos Individuais - Sequência Ginástica de solo	<b>Domínio de Conhecimentos e Qualidade Técnica (15 pontos):</b> Aplicação/Adequação das ações ao conhecimento do regulamento de prova e fundamentos técnicos. Correção técnica da realização das diferentes destrezas gímnicas (de acordo com as respetivas componentes críticas); <b>Qualidade na composição coreográfica (15 pontos):</b> Postura e Atitude Gímnic; Harmonia e Fluidez no encadeamento de habilidades; Criatividade/originalidade na composição da sequência (utilização harmoniosa de diferentes elementos estéticos de ligação e combinação das destrezas gímnicas com exploração de diferentes direções).
III. Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol	<b>Domínio de Conhecimento e Qualidade Técnica na realização (30 pontos)</b> Aplicação/Adequação das ações ao conhecimento do regulamento específico e fundamentos técnicos. Correção Técnica na realização dos fundamentos técnicos previstos (de acordo com as respetivas componente críticas).
III. Aptidão Física - Aptidão Aeróbica	<b>Tabela de referência - Zona saudável de Aptidão Física (30 pontos)</b> Grau de eficácia na realização da prova de aptidão aeróbica tendo por referência os valores limites estipulados para a Zona Saudável de Aptidão Física no teste da Milha.

## MATERIAL

Na prova escrita o aluno deverá ser portador de uma esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Na prova prática, o aluno deverá fazer-se acompanhar de um cd com a gravação da música (sem acompanhamento vocal), com a qual pretende apresentar a sequência gímnic. Deverá ainda, apresentar-se devidamente equipado para a prática do exercício físico, bem como do material necessário à sua higiene pessoal após o término da prova de equivalência à frequência.

## DURAÇÃO

A prova teórica terá a duração de 45 minutos.

A prova prática terá a duração de 45 minutos distribuídos pelos vários momentos/temas da seguinte forma:

## QUADRO 5

Nota: os tempos de transição estão incluídos na duração de cada momento.

MOMENTOS/TEMAS	DURAÇÃO
0. Entrega, leitura e interpretação do documento orientador de prova	5 minutos
I. Aquecimento	5 minutos
II. Desportos Individuais - Ginástica de solo	15 minutos
III. Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol	10 minutos
IV. Aptidão Física	10 minutos

junho de 2020