



INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

## EDUCAÇÃO FÍSICA

abril de 2015

Prova 28 | 2015

2.º Ciclo do Ensino Básico

### 1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova final do 2º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2012 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

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

Importa ainda referir que, nesta prova, 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.

### 2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor e avalia o conjunto das aprendizagens e competências específicas da disciplina, definidas para o final do ciclo a que respeita.

A prova a que esta informação se refere incide sobre as três grandes áreas de avaliação específicas da E. F., que representam as grandes áreas de extensão da mesma:

A - Atividades Físicas (Matérias), B – Aptidão Física e C – Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.

Neste sentido, a prova de equivalência à frequência de Educação Física é composta por duas componentes respetivamente, componente escrita (realizada no enunciado) e componente prática.

### 3. Caracterização da prova

#### Prova Escrita

Nesta Prova serão avaliados conhecimentos relativos aos fatores da aptidão física, aos desportos coletivos e aos desportos individuais.

GRUPOS	DOMÍNIOS	COTAÇÃO (EM PONTOS)
I	- Capacidades Físicas - Frequência Cardíaca - Frequência Respiratória - Sinais exteriores de fadiga	46
II	Desportos coletivos (Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol)	23
III	Desportos individuais (Ginástica e Atletismo)	31

#### Prova Prática

A prova é composta por **2 partes**:

**1ª Parte- Aptidão Física:** A avaliação da Aptidão Física será feita através da aplicação da Bateria de Testes “FitnessGram”:

1. Aptidão Aeróbia – “Vai Vem”;
2. Força superior – “Extensão de Braços”
3. Força média e Resistência Abdominal – “Abdominais”;
4. Flexibilidade – “Senta e Alcança”;
5. Flexibilidade – “Flexibilidade de Ombros”;

*Os alunos apenas deverão realizar os testes em que não tenham atingido a Zona Saudável de Aptidão Física, mas só serão avaliados nesses testes se não tiverem sido considerados APTOS na Área da Aptidão Física, no decorrer da avaliação contínua.*

**2ª Parte- Atividades Físicas:** Os alunos serão avaliados nas matérias, onde revelaram melhores níveis de interpretação no decorrer da avaliação contínua e/ou de acordo com a sua preferência:

Categoria A – Jogos

Categoria B – Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol

Categoria C – Ginástica Solo

Categoria D – Atletismo

Categoria E – Patinagem

Categoria F – Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais)

Categoria G – Outras (Orientação, Râguebi/Bitoque)

Nesta área são avaliadas as competências relativas às matérias de ensino da Educação Física (Futebol, Ginástica, Patinagem, etc.). A operacionalização das presentes normas tem como referência a especificação de cada matéria do programa em três níveis – Introdução, Elementar e Avançado. Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: (NI) Não atinge o Nível Introdução; (I) Nível Introdução; (E) Nível Elementar; (A) Nível Avançado.

Esta especificação integra competências motoras, participação e conhecimentos relativos a cada uma das matérias (regulamento, técnica, tática, etc).

A avaliação dos alunos nesta área permite-nos ajuizar sobre a demonstração das competências dos níveis do programa e apreciar a qualidade do desempenho dos alunos. As situações de prova são as condições de realização dos objetivos que constam nos programas de cada matéria (sequências gímnicas, situações de jogo, coreografias de dança, etc).

#### **4. Critérios de classificação**

##### **Prova Escrita:** APTO / NÃO APTO

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, previsto na grelha de classificação.

Os alunos deverão responder às diversas questões de forma correta, utilizando terminologia específica da disciplina, efetuando uma adequação e domínio dos conteúdos em relação às questões colocadas.

As respostas que se revelarem ilegíveis serão classificadas com zero pontos.

A cotação total da prova é de 100 pontos.

Os alunos serão considerados APTOS na Área dos Conhecimentos se obtiverem pelo menos 50 pontos na Prova Escrita.

##### **Prova Prática**

##### **1ª Parte: Aptidão Física:** APTO / NÃO APTO

Os alunos para serem considerados APTOS na Área da Aptidão Física deverão encontrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha) e no teste de aptidão muscular da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais).

##### **2ª Parte: Atividades Físicas**

Para a avaliação nesta área são selecionadas as 6 “melhores matérias” de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação).

Na classificação dos alunos deverão ser consideradas as Normas de Referência para o Sucesso estipuladas para o final do ano/ciclo de acordo com o quadro seguinte:

Nível 2	2 Níveis Introdução
Nível 3	3 Níveis I (2 Cat, 1 JDC)
Nível 4	4 Níveis I (3 Cat, 1 JDC 1GIN)
Nível 5	5 Níveis I (3 Cat, um JDC 1GIN) ou 3 Níveis I e 1 E (3 Cat, 1 JDC 1GIN)

No que respeita aos resultados obtidos quer na Área da Aptidão Física, quer na Área de Conhecimentos, considera-se que o aluno tem sucesso se for considerado APTO em cada uma delas (o que implica que cumpra com os requisitos enunciados).

O aluno só transitará para o ano seguinte, se para além de ter sucesso na Área das Atividades Físicas for

cumulativamente considerado APTO na Área da Aptidão Física e na Área dos Conhecimentos.

## **5. Material**

O aluno deverá apresentar-se com equipamento adequado à prática desportiva (ténis, sapatilhas de ginástica, fato de treino ou t-shirt e calções).

## **6. Duração**

A prova tem a duração de 50 minutos (Teórica) + 50 minutos (Prática).