

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de Julho)

2. Introdução

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de Educação Física do 3.º ciclo, a realizar em 2016 nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Material;
- Duração;
- Critérios 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 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 e componente prática.

3. Caracterização da prova

Prova Escrita

Nesta Prova serão avaliados os 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. Serão avaliados ainda os conhecimentos relativos às matérias práticas

		Conteúdos	Questões	Cotação
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.	1	5
		Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.	2	5
		Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.	3	5
		Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.	4	5
		Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.	5	5
		Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a	6	5
	Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as	Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a	7	5
			8	5

	atividades físicas	industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.		
	Desportos Coletivos	Regras das modalidades coletivas (Basquetebol, Andebol, Futebol e Voleibol); Componentes técnicas (gestos técnicos fundamentais); Componentes táticas (sistemas ofensivos e defensivos).	1	5
			2	5
			3	5
			4	5
			5	5
			6	5
	Desportos Individuais	Atletismo, Ginástica no Solo, Dança, Badminton e Orientação; Componentes técnicas (gestos técnicos fundamentais).	1	5
			2	5
			3	5
			4	5
			5	5
			6	5
				100

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”;

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 – Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol

Categoria B – Ginástica Solo, Ginástica Acrobática

Categoria C – Atletismo

Categoria D – Patinagem

Categoria E – Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais)

Categoria F – Raquetas (Ténis; Badminton)

Categoria G – Outras (Orientação; Corfebol; Râguebi/Bitoque; Hóquei em Campo)

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:

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.

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-vém; corrida da milha, marcha) e em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade).

O NÃO APTO na Aptidão Física implica a perda de 10 pontos na cotação final obtida na Prova Prática.

2ª Parte: Atividades Físicas

A cotação total da prova é de 100 pontos

Para a avaliação nesta área são selecionadas as 7 “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:

Cotação	
1	1 Nível I
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	2 Níveis I
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	3 Níveis I Ou 1 Nível I e 1 Nível E
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	4 Níveis I

37	<p style="text-align: center;">Ou</p> <p style="text-align: center;">2 Níveis I e 1 Nível E</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p style="text-align: center;">1 Nível I e 2 Níveis E</p>
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	<p style="text-align: center;">5 Níveis I</p>
51	
52	
53	
54	
55	
56	
57	
58	<p style="text-align: center;">3 Níveis I e 1 Nível E</p>
59	
60	
61	
62	
63	
64	<p style="text-align: center;">2 Níveis I e 2 Níveis E</p>
65	
66	
67	
68	
69	
70	<p style="text-align: center;">4 Níveis I e 1 Nível E</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p style="text-align: center;">6 Níveis I</p>
71	
72	
73	
74	
75	
76	
77	
78	
79	
80	<p style="text-align: center;">3 Níveis I e 2 Níveis E</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p style="text-align: center;">7 Níveis I</p>
81	
82	
83	
84	
85	
86	

87	
88	
89	
90	5 Níveis I e 1 Nível E
91	
92	
93	4 Níveis I e 2 Níveis E
94	
95	
96	3 Níveis I e 3 Níveis E
97	
98	
99	
100	

A CLASSIFICAÇÃO FINAL corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes (teórica e prática) expressas em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de 1 a 5, conforme a seguinte tabela.

Classificação da prova de equivalência à frequência	Classificação final da disciplina
0 a 19	1
20 a 49	2
50 a 69	3
70 a 89	4
90 a 100	5

5. Material

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

6. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos (Teórica) + 45 minutos (Prática).