

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

2020

Prova 26

3.º ciclo

Prova de equivalência à frequência

O presente documento divulga informação relativa à Prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2019, nomeadamente:

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

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física aprovado e aplicado ao 3º Ciclo de Escolaridade nesta Escola.

A prova desta disciplina permite avaliar as capacidades e níveis de desempenho dos alunos, referentes à aptidão física e aos conteúdos técnicos das Atividades Físicas e Desportivas e ao domínio de conteúdos da Área dos Conhecimentos que integram o respetivo programa.

2. Caracterização da prova

A prova apresenta duas componentes, uma teórica e uma prática. O peso de cada componente é de 100 pontos. A nota final resulta da média aritmética entre as duas componentes.

2.1 Componente teórica 100 pontos

A componente teórica é constituída exclusivamente por questões de escolha múltipla.

As questões são tratadas a um nível superficial respeitando o manual da disciplina.

Temas	Conteúdos
Educação Física	Conceito; Objetivo; A aula de E.F.
Aptidão Física e Saúde	Definições; Vertentes e Componentes da A.F.
Capacidades Motoras	Condicionais e respetiva avaliação. Coordenativas.
Princípios do Treino	Sobrecarga, Especificidade, Reversibilidade e efeito da ação retardada.
Fatores de Saúde e Risco	Saúde (alimentação, repouso, qualidade meio ambiente, higiene e afetividade) Risco (álcool, tabaco, drogas e doping)
Jogos Desportivos Coletivos	Aspetos regulamentares
Andebol	
Basquetebol	
Futebol	
Voleibol	
Atletismo	Aspetos regulamentares e da técnica de execução, nas diferentes disciplinas do Atletismo: Salto em comprimento; Salto em altura; Lançamento do peso Corrida de Barreiras

2.2 Componente prática 100 pontos

A primeira parte da prova prática consiste em três testes de aptidão física do “Fitescola”:

- 2.2.1 Teste de Resistência - “Vaivém”;
- 2.2.2 Teste de Força Média - “Abdominais” ou, Força Superior - “Extensões de braços” (à escolha do aluno);
- 2.2.3 Teste de Flexibilidade Inferior - “Senta e Alcança” ou, Flexibilidade Superior “Flexibilidade de Ombros” (à escolha do aluno);

A segunda parte da prova prática consiste na execução de uma disciplina/exercício referente a cada uma das modalidades, que constam no quadro seguinte, através da realização de exercícios critério nas modalidades nucleares identificadas do Programa Nacional de Educação Física.

Modalidades	Disciplinas/exercícios
Atletismo	Lançamento do Peso
	Salto em Comprimento
Ginástica (Minitrampolim)	Salto em extensão
	Carpa de pernas afastadas

A terceira parte da prova prática consiste na escolha de duas modalidades desportivas das quatro possíveis, que constam no quadro seguinte:

Modalidades	Ações técnicas
Basquetebol	Drible de progressão, entre pinos, com proteção da bola
	Lançamento na passada
Voleibol	Receção a uma bola alta, em passe, e receção a uma bola baixa, em manchete
	Serviço por cima
Futebol	Condução da bola, entre pinos, utilizando a parte interna e externa do pé
	Remate colocado à baliza (alvo)
Andebol	Drible de progressão, entre pinos, com mudança de direção
	Remate em suspensão

3. Critérios de classificação

3.1 Componente teórica

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentam, de forma inequívoca, a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada: uma opção incorreta; mais do que uma opção, ou nenhuma opção.

3.2 Componente prática

A 1ª parte, 40 pontos: teste de resistência= 20 p teste de força= 10 p teste de flexibilidade= 10 p

A 2ª parte 30 pontos: cada disciplina/exercício= 15 pontos

A 3ª parte, 30 pontos: cada ação técnica= 15 pontos

Na primeira parte da prova prática - testes de aptidão física - será atribuída a cotação máxima se o aluno obtiver valores que o situem na Zona Saudável, tendo em conta a sua idade e género, de acordo com as tabelas adotadas na escola (das quais será previamente informado).

Na segunda parte da prova prática - Atletismo e Ginástica - o aluno deverá executar as disciplinas/exercícios com correção, de acordo com o descrito no manual escolar.

A cotação é distribuída por três componentes críticas, em cada uma das disciplinas ou exercícios.

Os critérios de êxito de cada elemento técnico serão esclarecidos antes de cada execução.

Na terceira parte da prova prática - Jogos Desportivos Coletivos - o aluno deverá executar as ações técnicas com correção, de acordo com o descrito no manual escolar.

A cotação será parcial ou totalmente atribuída, em função da maior ou menor dificuldade do aluno na execução. Os critérios de êxito serão previamente esclarecidos.

4. Material

4.1 Componente teórica

O aluno realiza a prova no enunciado, apenas podendo usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

4.2 Componente prática

O aluno deve apresentar-se equipado para a prática da disciplina, com sapatos tipo ténis, meias, sapatilhas de ginástica, calças de fato de treino ou calções desportivos e t-shirt.

5. Duração

5.1 A componente teórica da prova tem a duração de 45 minutos.

5.2 A componente prática da prova tem a duração de 45 minutos e iniciar-se-á após um breve período de aquecimento.