

## **Informação - Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física**

2020

---

Prova n.º 26 / 2020 (escrita e prática)

3.º Ciclo do Ensino Básico

Despacho normativo n.º 3-A/2020 de 5 de março

---

### **Introdução**

O presente documento visa divulgar a informação da prova de equivalência à frequência de Educação Física, no 3.º ciclo do ensino básico, a realizar em 2020, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Critérios Gerais de Classificação
- Material autorizado
- Duração

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

### **Objeto de avaliação**

- A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor.
- A prova desta disciplina vai permitir avaliar conhecimentos e competências nas seguintes matérias: Aptidão Física, Jogos Desportivos Coletivos, Atletismo, Badminton, Ginástica de Solo e de Aparelhos.
- A prova permite avaliar o grau de conhecimentos e o nível de desempenho de acordo com o documento referente aos critérios de atribuição dos níveis de avaliação.

Para isso o aluno deve desempenhar com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de exercício critério nos Jogos Desportivos Coletivos, no Atletismo, no Badminton e realizar as destrezas de solo e aparelhos na Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica. No teste de Aptidão Física aplicado, o aluno deve encontrar-se dentro da zona saudável contemplada, mediante o sexo e a idade.

### **Características e estrutura da prova**

A prova de equivalência à frequência de Educação Física tem uma componente teórica e uma componente prática. O aluno realiza a componente teórica no enunciado da prova (45') e a componente prática (45'), após realizar aquecimento, no pavilhão gimnodesportivo da escola.

Cada prova é cotada para 100 pontos percentuais.

Na prova **escrita** a valorização dos domínios será a seguinte:

**1ª fase:**

<b>Domínios</b>	<b>Cotação</b>
Aptidão Física	25 pontos
Ginástica	15 pontos
Atletismo	15 pontos
Badminton	15 pontos
Andebol	15 pontos
Futsal	15 pontos

Na prova **prática**, a valorização dos conteúdos e respetiva cotação está assim estabelecida:

**1ª fase:**

<b>Domínios</b>	<b>Cotação</b>
Aptidão Física	10 pontos
Ginástica (solo e aparelhos)	30 pontos
Atletismo	15 pontos
Badminton	15 pontos
Basquetebol	10 pontos
Voleibol	20 pontos

Nesta prova, será pedido ao aluno que realize as ações solicitadas pelo teste do “*Fitescola*”, pelos exercícios critério dos Jogos Desportivos Coletivos, do Atletismo, do Badminton e as destrezas gímnicas de solo e aparelhos na Ginástica, cujas competências seguidamente se descrevem.

**Bateria de Testes do Fitescola- Teste do “Vai-vem”**

a) O aluno deve encontrar-se dentro da zona saudável contemplada nos programas da disciplina, mediante o sexo e a idade.

**Ginástica** – Em exercício critério, o aluno realiza:

- a) Realiza em exercício critério, um rolamento à retaguarda engrupado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas;
- b) Realiza em exercício critério, o salto de eixo, no boque, com chamada simultânea de pés no trampolim reuther, elevando da bacia e mantendo os membros inferiores esticados e afastados, transpondo o aparelho com receção a pés juntos, mantendo o equilíbrio.
- c) Realiza em exercício critério, o salto entre-mãos, no boque, com chamada simultânea de pés no trampolim reuther, elevando da bacia. Na transposição do aparelho, puxa os joelhos ao peito e passa-os entre as mãos que se encontram apoiadas no boque. Termina com extensão das pernas e receção a pés juntos, mantendo o equilíbrio.

**Atletismo** – Em exercício critério:

a) O aluno realiza Lançamento do Peso, dentro do círculo de lançamento, de costas e parado para o setor de queda, respeitando o regulamento da modalidade. No momento do lançamento, mantêm o peso junto ao pescoço, executa a rotação dos apoios e da bacia para a frente, terminando com a extensão do braço, lançando/empurrando o peso.

**Badminton** – Em exercício critério:

- a) O aluno realiza 4 serviços, 2 do lado direito e 2 do lado esquerdo do campo de Badminton, colocando o volante na zona correspondente do campo adversário.

**Basquetebol** – Em exercício critério:

- a) O aluno realiza cinco lançamentos na passada após drible de progressão.

**Voleibol** – Em exercício critério:

- a) O aluno realiza dez manchetes à parede;  
b) A uma distância de 4,5 metros da rede o aluno realiza cinco serviços, colocando a bola, conforme indicação prévia, na metade esquerda ou direita do campo oposto.

Na prova **escrita** a valorização dos domínios será a seguinte:

**2ª fase:**

Domínios	Cotação
Capacidades Físicas	15 pontos
Organização do aquecimento	10 pontos
Ginástica	15 pontos
Badminton	15 pontos
Futsal	15 pontos
Basquetebol	15 pontos
Voleibol	15 pontos

Na prova **prática**, a valorização dos conteúdos e respetiva cotação está assim estabelecida:

**2ª fase:**

Domínios	Cotação
Ginástica	40 pontos
Atletismo	15 pontos
Badminton	15 pontos
Andebol	10 pontos
Voleibol	20 pontos

Nesta prova, será pedido ao aluno que realize as ações solicitadas pelos exercícios critério dos Jogos Desportivos Coletivos, do Atletismo, do Badminton e as destrezas de solo e aparelhos na Ginástica, cujas competências seguidamente se descrevem.

**Ginástica** – Em exercício critério, o aluno realiza:

- d) Realiza em exercício critério, um rolamento à frente engrupado, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, mantendo a mesma direção do ponto de partida;  
e) Realiza em exercício critério, um rolamento à retaguarda engrupado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas;  
f) Realiza em exercício critério, a posição de equilíbrio-Avião, com o troco paralelo ao solo e os membros inferiores e superiores estendidos, mantendo o equilíbrio;  
g) Realiza em exercício critério, o salto de eixo, no boque, com chamada simultânea de pés no trampolim reuther, elevando da bacia e mantendo os membros inferiores esticados e afastados, transpondo o aparelho com receção a pés juntos, mantendo o equilíbrio.

**Atletismo** – Em exercício critério:

b) O aluno deverá executar o salto com a técnica de costas (Fosbury Flop), transpondo a fasquia sem a derrubar. As raparigas devem transpor 1,10m e os rapazes 1,20m.

**Badminton** – Em exercício critério:

b) O aluno realiza 4 serviços, 2 do lado direito e 2 do lado esquerdo do campo de Badminton, colocando o volante na zona correspondente do campo adversário.

**Andebol** – Em exercício critério:

b) O aluno realiza quatro remates em salto à baliza precedidos de drible de progressão.

**Voleibol** – Em exercício critério:

c) O aluno realiza dez auto-passes (por cima da cabeça e/ou à parede);

d) A uma distância de 4,5 metros da rede o aluno realiza cinco serviços, colocando a bola, conforme indicação prévia, na metade esquerda ou direita do campo oposto.

## **Critérios Gerais de Classificação**

### **Componente teórica – 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 pode ser expressa por um número inteiro ou decimal.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Se o aluno responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a resposta que não deseja que seja classificada, será classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.

### **Itens de Seleção - Correspondência**

A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho. Considera-se incorreta qualquer associação/correspondência que relacione um elemento de um dado conjunto com mais do que um elemento do outro conjunto.

### **Itens de Escolha Múltipla**

Não serão consideradas para atribuição de classificação os elementos que não forem assinalados e/ou que a uma pergunta sejam assinaladas duas ou mais repostas.

A classificação é atribuída de acordo com o número de opções corretas assinaladas.

### **Itens de Seleção – Verdadeiro / Falso**

Não serão consideradas para atribuição de classificação os elementos das respostas que estiverem assinaladas ao mesmo tempo com V e F.

A classificação é atribuída de acordo com o número de opções corretas assinaladas.

### **Itens de Construção – Resposta curta**

A classificação é atribuída de acordo com o nível de correção da resposta apresentada. A cotação poderá ser dividida pelos vários aspetos a considerar.

## Itens de Seleção – Legenda

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta. São classificadas com zero pontos as respostas em que sejam assinaladas outras opções.

### Componente prática

A classificação a atribuir a cada prestação resulta da aplicação dos critérios gerais apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

#### **Aptidão Física**

O aluno encontra-se dentro da zona saudável contemplada nos programas, mediante o sexo e a idade (10 pontos); o aluno não se encontra dentro da zona saudável contemplada nos programas, mediante o sexo e a idade (0 pontos);

#### **Ginástica**

O aluno realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério, as ações descritas no ponto 2 (10 pontos); o aluno realiza com incorreções (5 pontos); o aluno não realiza (0 pontos);

#### **Atletismo, Badminton, Basquetebol e Voleibol**

- O aluno realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério, as ações descritas no ponto 2: Atletismo-15 pontos; Badminton- 15 pontos; Basquetebol- 10 pontos e Voleibol- 20 pontos (10 pontos cada exercício);

- O aluno realiza com incorreções:

Atletismo-7 pontos; Badminton- 7 pontos; Basquetebol- 5 pontos e Voleibol- 10 pontos (5 pontos cada exercício);

- O aluno não realiza (0 pontos), em todas as matérias, isto é, Atletismo, Badminton, Basquetebol e Voleibol.

Nota: Antes do início da prova prática o aluno dispõe de 10 minutos para a realização de aquecimento geral e específico.

A classificação da prova de equivalência à frequência corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades das classificações das duas componentes (teórica e prática), de acordo com a tabela abaixo.~

Percentagem	Nível
0 a 19	1
20 a 49	2
50 a 69	3
70 a 89	4
90 a 100	5

#### **Material autorizado**

A prova teórica é realizada no enunciado, sendo apenas permitido, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.

Para a prova prática, o aluno deverá apresentar-se devidamente equipado (equipamento desportivo, sapatilhas de ginástica e ténis).

## **Duração**

A prova escrita tem a duração de 45 minutos.

A prova prática tem a duração de 45 minutos.