
Prova de Equivalência à Frequência de

Educação Física

Prova 26|2020

9º Ano de Escolaridade

Informação - Prova de Equivalência à Frequência

3.º Ciclo do Ensino Básico

Ano letivo: 2019/2020

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de exame de equivalência à frequência do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020. 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.

2. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico e tem por referência o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória e as aprendizagens essenciais.

3. Caracterização da prova

Prova escrita e realização de prova prática.

A prova prática é constituída por três grupos com os seguintes temas gerais:

Grupo 1

- Modalidades Coletivas (Andebol, Basquetebol, Futsal/Futebol e Voleibol) = 60%
- O aluno escolhe apenas duas modalidades coletivas para ser avaliado.

Grupo 2

- Modalidades Individuais (Ginástica de solo) = 30%

Grupo 3

- Aptidão Física (Milha) = 10%

Nesta prova a avaliação das competências é registada em documento próprio.

A prova escrita está igualmente dividida em três grupos com os seguintes temas gerais:

Grupo 1

- Modalidades Coletivas (Andebol, Basquetebol, Futsal/Futebol e Voleibol) = 60%

Grupo 2

- Modalidades Individuais (Atletismo, Ginástica, Badminton) = 30%

Grupo 3

- Conhecimentos relacionados com Desporto, Aptidão Física e Saúde = 10%

4. Critérios gerais de classificação

A classificação é expressa pela classificação obtida pelo aluno na prova realizada, cotada de 0 a 100 pontos, sendo a classificação final da disciplina expressa na escala de 1 a 5 valores, de acordo com a legislação em vigor.

A classificação da prova de Educação Física é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes:

- Componente escrita – 40%
- Componente prática – 60%

- Na prova prática os exercícios serão avaliados com os seguintes parâmetros sendo no final feita a ponderação parcial em cada situação:

Parâmetros	Percentagem	Nível
- Com execução técnica muito insuficiente	0% - 19%	1
- Com execução técnica insuficiente	20% - 49%	2
- Com razoável execução técnica	50% - 69%	3
- Com boa execução técnica	70% - 89%	4
- Com excelente execução técnica	90% - 100%	5

- Na Milha é considerado o tempo obtido na seguinte escala de 0 a 100.

Rapazes	Raparigas	Percentagem	Nível
≥15.00	≥15.00	0% - 19%	1
14'00 a 14'59	14'00 a 14'59	20% - 49%	2
9'30 a 13'59	10'30 a 13'59	50% - 69%	3
8'00 a 9'29	9'00 a 10'29	70% - 89%	4
7'00 a 7'59	8'30 a 8'59	90% - 100%	5

Na prova escrita serão tidos em conta os seguintes critérios:

- Conhecimento dos conteúdos;
- Objetividade nas respostas elaboradas;
- Utilização dos termos técnicos corretos;
- Relacionamento de conceitos;
- Fundamentação do discurso;
- Organização clara e lógica do discurso.

NOTA: Os alunos com Atestado Médico, apenas serão avaliados na prova escrita (cotação 100%).

5. Duração

- Componente escrita - 45 minutos.
- Componente prática - 45 minutos.

6. Material

Para a componente escrita o aluno deve trazer caneta azul ou preta.

Para a componente prática o aluno deve trazer equipamento desportivo adequado à atividade física: Calções e T-shirt ou fato de treino, meias e sapatilhas.

Caracterização da prova escrita com componente prática de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico – 2019/20

Componente prática – 60%

Unidade Didática	Objetivos	Conteúdos	Cotação
Andebol	Realizar com correção as ações técnicas elementares. Aplicar as regras fundamentais do jogo.	Em Circuito Técnico, realiza: 1) Drible 2) Passe de ombro 3) Passe picado 4) Recepção 5) Remate em apoio 6) Remate em salto	60 pontos
Basquetebol	Realizar com correção as ações técnicas elementares. Aplicar as regras fundamentais do jogo.	Em Circuito Técnico, realiza: 7) Drible de progressão 8) Passe de Peito 9) Recepção 10) Lançamento na Passada 11) Lançamento em Apoio.	
Futsal	Realizar com correção as ações técnicas elementares. Aplicar as regras fundamentais do jogo.	Em Circuito Técnico, realiza: 1) Condução de bola 2) Passe 3) Recepção 4) Finta 5) Remate	
Voleibol	Realizar com correção as ações técnicas elementares. Aplicar as regras fundamentais do jogo.	Em Circuito Técnico, realiza: 6) Serviço por baixo para o outro lado da rede 7) Recepção em manchete para a posição do distribuidor 8) Recepção em passe (toque de dedos) para a posição do distribuidor 9) Aproximação à rede para realizar o 3º toque para o meio campo contrário em passe ou manchete	
Atividades Gímnicas - Ginástica de Solo	Realizar / Executar numa montagem equilibrada e com fluidez, uma sequência de solo que combine os elementos gímnicos realizados com correção técnica.	Numa sequência gímica, realiza: 1) Posição de equilíbrio e de flexibilidade 2) Rolamento à frente engrupado 3) Apoio facial invertido 4) Rolamento à retaguarda engrupado 5) Roda *Poderá realizar elementos de ligação (Saltos, voltas, piruetas, afundos e pivots)	30 pontos
Aptidão Física	Corrida da milha.	Obter o melhor resultado possível, adotando uma técnica de corrida correta, ao mesmo tempo que faz a gestão do seu esforço.	10 pontos
Total			100 pontos

Componente escrita – 40%

Unidade Didática	Objetivos	Cotações
Desportos coletivos: Andebol, Basquetebol, Futsal ou Voleibol (dois dos quatro desportos)	Conhecer a regulamentação básica específica de cada modalidade	60 pontos
	Conhecer o modo de execução dos gestos técnicos	
	Conhecer os materiais desportivos necessários para a sua prática	
Desportos individuais: Ginástica de solo, Atletismo e Badminton	Conhecer o modo de execução dos gestos técnicos	30 pontos
	Conhecer os materiais desportivos com que são realizados	
	Conhecer as regras de segurança e ajudas	
Desporto, Aptidão Física e Saúde	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender e assimilar os conceitos de: Força; Resistência; Velocidade; Flexibilidade; Destreza/Agilidade. Aplicar esses conceitos com exemplos de exercícios e/ou formas de trabalho. - Conhecer o conceito de Saúde e de Aptidão Física. - Relacionar Saúde e Atividade Física Regular; - Compreender a importância de uma correta alimentação (Nutrientes, hidratação). - Relacionar Atividade Física com Estilos de Vida Saudável. 	10 pontos
Total		100 pontos