

---

## INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

3.º Ciclo do Ensino Básico

Código de Prova – 26

Ano Letivo 2018/2019

---

Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho com as alterações introduzidas pelo Despacho Normativo n.º 3-A/2019

### 1. INTRODUÇÃO

A prova de equivalência à frequência desta disciplina tem em consideração o Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 91/2013, de 10 de julho, o Despacho Normativo n.º 13/2014, de 15 de setembro, o Despacho normativo n.º 6-A/2015, de 5 de março, bem como o Despacho n.º 12236/2014, de 3 de outubro.

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 afixado, para que todos os interessados fiquem devidamente informados sobre a prova a que se refere.

Com esta informação-prova pretende dar-se a conhecer as aprendizagens e as competências que serão objeto de avaliação, assim como a estrutura, os tipos de itens, a cotação, o material a utilizar e a duração da prova.

### 2. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de equivalência à frequência de EDUCAÇÃO FÍSICA é de carácter escrito - prático e incidirá sobre as aprendizagens do 3.º Ciclo do Ensino Básico, tendo como referência o Programa em vigor para o referido ciclo adaptado à escola e as Metas de Aprendizagem – 3.º ciclo, tendo sempre em consideração os recursos disponíveis na escola.

### 3. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

---

A prova é constituída por uma componente prática, com um coeficiente de ponderação de 100% (num total de 100 pontos). A cotação será repartida por dois domínios:

- A- Atividade Física (75%)** - O aluno terá de executar os conteúdos especificados na tabela em anexo (7. Anexos).
- B- Aptidão Física (25%)** - O aluno terá que realizar um teste da Aptidão Aeróbia (“Vai-vém”) e um dos testes da Aptidão Muscular (Teste Flexão e Braços ou Teste de Abdominais). A verificar na tabela em anexo (7. Anexos).

A prova é também constituída por uma componente escrita, composta por dois grupos, com um coeficiente de ponderação de 100% (num total de 100 pontos). A cotação será repartida pelos dois grupos:

**Grupo I – Aptidão Física e Saúde (50%)** – Relaciona 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.

**Grupo II – Atividades Físicas Desportivas (50%)** – Conhecer as características de execução motora em termos técnicos, táticos e regulamentares das atividades físicas desportivas.

Cada grupo é composto por:

- Itens fechados, que podem ser de resposta verdadeiro/falso, associação, escolha múltipla e ordenação;
- Itens abertos, que podem ser de composição curta.

Os dados imprescindíveis à resolução dos itens poderão ser indicados no enunciado, nos gráficos, nas figuras ou nas tabelas que lhes estão anexas.

### 4. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

---

Na **prova prática** a avaliação da execução e desempenho prático dos alunos tem em consideração as referências programáticas e os critérios definidos na tabela em anexo.

A atribuição da classificação nas Atividades Físicas (exceto a Ginástica) e na Aptidão Física faz-se mediante as seguintes referências:

- Executa ou Apto (cotação máxima)
- Não Executa ou Não Apto (cotação zero)

A atribuição da classificação na matéria da Ginástica faz-se mediante as seguintes referências, tendo em conta a realização do exercício critério:

- Não realiza (cotação zero)
- Realiza com graves incorreções a moderadas (25 % da cotação)
- Realiza com incorreções (50% da cotação)
- Realiza com ligeiras incorreções (75% da cotação)
- Realiza corretamente (cotação máxima)

Nota: Em situação de avaliação, todos os exercícios deverão ser executados uma única vez. No entanto, por decisão e solicitação do Júri pode haver lugar a uma segunda execução.

Na **prova escrita**, a classificação a atribuir a cada resposta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

As respostas ilegíveis são classificadas com zero pontos.

#### **Itens de seleção - Escolha múltipla**

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 seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

#### **Itens de construção**

Nos itens de resposta curta, a classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

## **5. MATERIAL**

---

Prova prática: fato de treino ou calção; t-shirt; ténis.

Prova escrita: caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. Não é permitido o uso de lápis, de esferográfica -lápiz (lapiseira), nem de corretor.

## **6. DURAÇÃO**

---

A Prova Prática tem a duração de 45 minutos.

A Prova Escrita tem a duração de 45 minutos.

## 7. Anexos

DOMÍNIOS	CONTÉUDOS / MATÉRIAS	COTAÇÃO	CRITERIOS DE CORREÇÃO																												
<b>A- Atividade Física</b>	<p align="center"><b>Jogos Desportivos Coletivos</b></p> <p>- Voleibol - Andebol, Basquetebol ou Futsal (optar por um) Avaliação em situação de exercício critério</p>	2x 20%	<p>- Conteúdos técnicos adequados à situação</p> <p>- Rigor na execução motora face às diferentes tarefas em desenvolvimento</p> <p>- Rigor na apresentação dos diferentes elementos técnicos</p> <p>- Conhecimento das regras</p>																												
	<p align="center"><b>Ginástica de solo</b></p> <p>- Realização de uma sequência gímnica (rolamento à frente engrupado; rolamento à frente com membros inferiores afastados; rolamento à retaguarda engrupado; apoio facial invertido; posição de equilíbrio; posição de flexibilidade.</p>	20%																													
	<p align="center"><b>Atletismo</b></p> <p align="center">-Salto em altura Apto- Altura do umbigo do aluno</p>	15%																													
<b>B- Aptidão Física</b>	<p align="center"><b>Aptidão Aeróbia</b> Teste Vaivém (VV)</p>	15%(*)	<p>Encontra-se na zona saudável de aptidão física de acordo com os valores de referência em função da idade e do sexo.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Idade</th> <th>sexo</th> <th>VV</th> <th>FB</th> <th>Ab</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">10</td> <td>Masc</td> <td>23</td> <td>7</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>fem</td> <td>15</td> <td>7</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">11</td> <td>Masc</td> <td>23</td> <td>8</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>fem</td> <td>15</td> <td>7</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>Masc</td> <td>32</td> <td>10</td> <td>18</td> </tr> </tbody> </table>	Idade	sexo	VV	FB	Ab	10	Masc	23	7	12	fem	15	7	12	11	Masc	23	8	15	fem	15	7	15	12	Masc	32	10	18
Idade	sexo	VV	FB	Ab																											
10	Masc	23	7	12																											
	fem	15	7	12																											
11	Masc	23	8	15																											
	fem	15	7	15																											
12	Masc	32	10	18																											

	<b>Aptidão Muscular</b> Teste Flexões de Braços (FB) ou Teste de Abdominais (Ab)	10% (* )					
				fem	23	7	18
			13	Masc	41	12	21
				fem	23	7	18
			14	Masc	41	14	24
				fem	23	7	18
			15	Masc	51	16	24
				fem	23	7	18
			16	Masc	61	18	24
				fem	32	7	18
17	Masc	61	18	24			
	fem	41	7	18			

(\* ) Cotação a atribuir caso o examinando se enquadre na situação de APTO