

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Disciplina: Educação Física

2019

Prova 26

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

O presente documento divulga a informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2019, nomeadamente:

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

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa e Metas Curriculares de Educação Física em vigor do Ensino Básico (reajustamento novembro 2001) e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática e escrita de duração limitada, nomeadamente nas seguintes áreas:

- Área das Atividades Físicas (deverá ser capaz de apresentar competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em 1 matéria, de diferentes subáreas):

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol);
- Ginástica (solo e aparelhos);
- Atividades Rítmicas e Expressivas;
- Atletismo e Badminton;
- Natação.

- Área da Aptidão Física;

- Área dos Conhecimentos:

Relacionar aptidão física e saúde e identificar 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.

Interpretar 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 industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

2. Caracterização da prova

Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos, como textos, tabelas, figuras e gráficos.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos domínios do programa e nos documentos orientadores ou à sequência dos seus conteúdos.

Cada item pode envolver a mobilização de conteúdos relativos a mais do que um dos domínios do programa.

A prova inclui itens de seleção (por exemplo, escolha múltipla, verdadeiro ou falso) e itens de construção (por exemplo, resposta curta).

A prova é cotada para 100 pontos e é de carácter teórico e prático.

A distribuição da cotação pelos domínios do programa e metas curriculares apresentam-se nos quadros seguintes.

Quadro 1 – Valorização das competências e conteúdos da prova prática

Domínios	Conteúdos	Tipologia	Cotação (em pontos)
<p>APTIDÃO FÍSICA Apresenta capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>Resistência – Realiza ações motoras globais de longa duração com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p> <p>Velocidade - Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>Força - Realiza ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência: “Vai-vem”; - Força superior: flexão-extensão de braços; - Força média: abdominais; - Força inferior: impulsão horizontal; - Velocidade: 40mt - Flexibilidade: Senta e alcança. 	Bateria de testes FITescola	12 Pontos (6x2pontos)

<p>fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>Flexibilidade – Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.</p>			
ATIVIDADES FÍSICAS			
<p style="text-align: center;">JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>- Executa os elementos técnicos das modalidades;</p> <p>- Conhece as regras e objetivos dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas;</p> <p>- Realiza com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas solicitadas em exercícios critério e em situação de jogo (quando possível);</p>	<p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras fundamentais; - Passe de peito; - Passe picado; - Recepção; - Drible de progressão; - Mudanças de direção pela frente; - Lançamento na passada; - Lançamento em apoio. <p>Futsal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras fundamentais; - Passe e recepção; - Controlo e condução de bola; - Remate; - Remate de cabeça. <p>Andebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras fundamentais; - Passe-recepção; - Drible; - Remate em salto <p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras fundamentais; - Passe alto de frente; - Manchete; - Serviço por baixo; - Serviço por cima. <p>(são selecionadas duas matérias)</p>	<p>Exercício critério simples ou em circuito e/ou</p> <p>Jogo reduzido (quando possível)</p>	<p>34 Pontos (2x17pontos)</p>
<p>GINÁSTICA - Solo</p> <p>- Compor e realizar uma sequência gímnica no solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Atividades Gímnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente; - Rolamento à retaguarda; - Roda; - Pino seguido de rolamento à frente (a partir da posição de deitado ventral no plinto); - Posição de flexibilidade. 	<p>Exercício critério</p>	<p>18 Pontos</p>

ATLETISMO Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	- Salto em comprimento (balanço 6-10 passadas); - Lançamento do peso (2/3 Kg)	Exercício critério	18 Pontos
BADMINTON Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e “a pares” (quando possível), aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	- Regras fundamentais; - Serviço curto; - Serviço comprido; - <i>Clear</i> ; - <i>Lob</i> ; - <i>Drive</i> ; - <i>Amorti</i> ; - Remate.	Exercício critério e/ou Jogo singulares	18 Pontos
TOTAL			100 Pontos

Quadro 2 – Valorização das competências e conteúdos da prova teórica

Domínios	Conteúdos	Tipologia	Cotação (em pontos)
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Basquetebol; Futsal; Andebol; Voleibol (2 matérias)	- Faz o enquadramento histórico das modalidades; - Conhece as regras e objetivos de jogo; - Conheço os campos de jogo; - Identifica a sinalética do árbitro; - Conhece as determinantes técnicas/ critérios de êxito das diferentes ações técnico-táticas.	Escolha múltipla; Ordenação; Verdadeiro ou falso; Resposta Curta;	30 Pontos (2x15pontos)
GINÁSTICA	- Faz o enquadramento histórico da modalidade; - Conhece as principais técnicas de execução dos elementos gímnicos de solo e aparelhos e respetivos critérios de êxito/ determinantes técnicas; - Conhece as regras de segurança; - Identifica os diferentes aparelhos de ginástica.	Resposta restrita	15 Pontos
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	- Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais (Regadinho, Erva Cidreira e Saraquité), e identifica as suas		10 Pontos

	<p>características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece os diferentes “passos” e respetivos critérios de êxito associados. 	<p>Escolha múltipla; Ordenação; Verdadeiro ou falso; Resposta Curta; Resposta restrita</p>	
ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> - Faz o enquadramento histórico da modalidade; - Conhece o regulamento específico das corridas, saltos e lançamentos como praticante e como juiz. - Conhece os critérios de êxito/ determinantes técnicas das diferentes ações e fases desenvolvidas durante a execução das corridas, saltos e lançamentos. 		15 Pontos
Ou			
BADMINTON	<ul style="list-style-type: none"> - Faz o enquadramento histórico da modalidade; - Conhece as regras e objetivos de jogo; - Conheço o campo de jogo; - Identifica a sinalética do árbitro; - Conhece as determinantes técnicas/ critérios de êxito das diferentes ações técnico-táticas. 		15 Pontos
NATAÇÃO	<p>Identifica os diferentes tipos de nado e conhece os seus respetivos critérios de êxito/ determinantes técnicas nas suas diferentes fases (propulsiva e de recuperação) e correspondente respiração.</p>		15 Pontos
CONHECIMENTOS	<p>Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpretar 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 industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	15 Pontos	
TOTAL			100 pontos

3. Material – Prova teórica

Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

O uso do lápis só é permitido nas construções que envolvam a utilização de material de desenho.

O aluno deve ser portador de: caneta, lápis e borracha.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitida a consulta de dicionário.

Não é permitido o uso de corretor.

4. Material - Prova prática

Apenas pode ser utilizado o material indispensável para a prática desportiva (t-shirt e calção ou fato de treino e sapatilhas).

5. Duração

A prova prática tem a duração de 90 minutos.

A prova teórica tem a duração de 45 minutos.

6. Critérios gerais de classificação - Teórica

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.

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

Se for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, só é classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.

Itens de seleção

Nos itens de seleção, a cotação do item só é atribuída às respostas integralmente corretas e completas. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos.

Nos itens de escolha múltipla, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos.

Nas respostas aos itens de seleção/escolha múltipla, a transcrição do texto da opção escolhida é considerada equivalente à indicação da letra ou do número correspondente.

Itens de construção

Nos itens de completamento e de resposta curta, são atribuídas pontuações a respostas total ou parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos.

Nos itens de resposta restrita e de resposta extensa, os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho ou por etapas. A cada nível de desempenho e a cada etapa corresponde uma dada pontuação.

A classificação aos itens cujos conteúdos se apresentam organizados por níveis de desempenho resulta da pontuação do nível de desempenho em que forem enquadradas e da aplicação dos critérios de desvalorização definidos para situações específicas.

A classificação das respostas aos itens cujos critérios se apresentam organizados por etapas resulta da soma das pontuações atribuídas às etapas apresentadas e da aplicação dos critérios de desvalorização definidos para situações específicas.

Nas respostas classificadas por níveis de desempenho, se permanecerem dúvidas quanto ao nível a atribuir, deve optar-se pelo nível mais elevado de entre os dois tidos em consideração. Qualquer resposta que não atinja o nível 1 de desempenho é classificada com zero pontos.

As respostas que não apresentem exatamente os mesmos processos de resolução, termos ou expressões constantes dos critérios específicos de classificação são classificadas em igualdade de circunstâncias com aquelas que os apresentem, desde que o seu conteúdo seja cientificamente válido, adequado ao solicitado e enquadrado pelos documentos curriculares de referência.

As respostas aos itens de resposta restrita que impliquem a realização de cálculos e/ou justificações são cotadas com zero pontos desde que seja apresentado apenas o resultado final.

Nas respostas em que não sejam explicitadas todas as etapas previstas nos critérios específicos, a pontuação a atribuir a cada uma das etapas não expressas, mas cuja utilização ou conhecimento esteja implícito na resolução apresentada, é a que consta dos critérios específicos.

Nas respostas aos itens de resposta restrita e aos itens de resposta extensa, a classificação a atribuir traduz a avaliação do desempenho no domínio específico da disciplina e no domínio da comunicação escrita em língua portuguesa, realizando-se esta última de acordo com os níveis a seguir descritos:

Níveis	Descritores
3	Texto claro e correto nos planos da sintaxe, da pontuação e da ortografia
2	Texto com incorreções nos planos da sintaxe, da pontuação ou da ortografia que não afetam a sua clareza.
1	Texto com incorreções nos planos da sintaxe, da pontuação ou da ortografia que afetam parcialmente a sua clareza.

No caso de a resposta não atingir o nível 1 de desempenho no domínio específico da disciplina, não é classificado o desempenho no domínio da comunicação escrita em língua portuguesa.

7. Critérios gerais de classificação - Prática

A classificação a atribuir à prova prática em relação ao domínio da Aptidão Física resulta da aplicação dos referenciais do protocolo da bateria de testes do FITescola de acordo com os seguintes parâmetros sempre que o aluno se encontre na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF):

Nº total de testes na ZSAF	Classificação
6 testes na ZSAF	Nível 5
5 testes na ZSAF	Nível 4
4 testes na ZSAF	Nível 3
2 a 3 testes na ZSAF	Nível 2
0 a 1 testes na ZSAF	Nível 1

Em relação aos restantes domínios/ matérias das diferentes Unidades Didáticas são aplicados os seguintes critérios às ações motoras ou gestos técnicos observados:

Níveis	Descritores
5	Aplica sempre os critérios de correção técnica e regulamentar.
4	Aplica quase sempre os critérios de correção técnica e regulamentar.
3	Aplica algumas vezes os critérios de correção técnica e regulamentar.
2	Raramente aplica os critérios de correção técnica e regulamentar.
1	Nunca aplica os critérios de correção técnica e regulamentar.

8. Classificação final

A classificação final é obtida somando a classificação da prova prática com a classificação da prova teórica e dividindo o resultado por 2. Depois é feita a conversão para a classificação de 1 a 5, dividindo a Classificação Final por 20.