



INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

## Educação Física

maio de 2019

PROVA /26 | 2019

### 3º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova final a nível de escola do 3º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2019, nomeadamente:

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

#### Objeto de avaliação

##### Domínios/Competências

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa de Educação Física, passíveis de avaliação em prova escrita e prática de duração limitada. A prova avalia a aprendizagem nos domínios das Atividades Físicas, da Aptidão Física e dos Conhecimentos.

Esta prova permite avaliar conhecimentos e competências relacionadas com:

- Atividades Físicas - Modalidades coletivas e modalidades individuais
- Aptidão Física - Capacidades Motoras
- Conhecimentos - Educação para a organização desportiva; Educação para o desporto; Educação para o lazer; Educação para a saúde

##### Temas/Conteúdos

- |   |   |
|---|---|
| - Aptidão Física: <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidades Motoras/Aptidão Física</li></ul>  | - Atletismo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de velocidade</li><li>• Lançamento do peso</li><li>• Salto em altura</li></ul> |
| - Jogos Desportivos Coletivos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Andebol</li><li>• Basquetebol</li><li>• Futebol</li><li>• Voleibol</li></ul> | - Raquetas: <ul style="list-style-type: none"><li>• Badminton</li></ul>   |
| - Ginástica de Solo   | - Atividades Rítmicas Expressivas: <ul style="list-style-type: none"><li>• Dança</li></ul>  |
| - Ginástica de Aparelhos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Minitrampolim</li><li>• Plinto</li><li>• Trave</li></ul>                          | - Atividades de Exploração da Natureza: <ul style="list-style-type: none"><li>• Orientação</li></ul>  |
|   | - Educação para a saúde.  |

## Caraterização da prova

Prova escrita e prática

### COMPONENTE ESCRITA:

1 - A prova apresenta seis grupos de itens.

**Grupo I** - É avaliada a aprendizagem no domínio das Capacidades Motoras, da Aptidão Física e da Educação para a Saúde. Este grupo inclui 4 questões. Cotação: 20 pontos (4 x 5 pontos):

- Uma questão de verdadeiro/falso. Cotação: 5 pontos.
- Duas questões de resposta restrita/curta. Cotação: 10 pontos (2 x 5 pontos).
- Uma questão de completamento. Cotação: 5 pontos.

**Grupo II** - É avaliada a aprendizagem no domínio das Atividades Físicas - “Jogos Desportivos Coletivos”. Este grupo inclui 12 questões que incidem sobre diversos temas e conteúdos. Cotação: 30 pontos [4 x (3 x 2,5 pontos)].

Temas/Conteúdos:

**Andebol** - Três questões de resposta restrita/curta. Cotação: 7,5 pontos (3 x 2,5 pontos).

**Basquetebol** - Três questões de completamento. Cotação: 7,5 pontos (3 x 2,5 pontos).

**Futsal** - Três questões de verdadeiro/falso. Cotação: 7,5 pontos (3 x 2,5 pontos).

**Voleibol** - Três questões de resposta restrita/curta. Cotação: 7,5 pontos (3 x 2,5 pontos).

**Grupo III** - É avaliada a aprendizagem no domínio das Atividades Físicas - “Ginástica Artística - Solo e Aparelhos”. Este grupo inclui 4 questões que incidem sobre diversos temas e conteúdos. Cotação: 20 pontos [2 x (2 x 5 pontos)].

Temas/Conteúdos:

**Ginástica de solo** - Uma questão de completamento. Cotação: 5 pontos.

- Uma questão de resposta restrita/curta. Cotação: 5 pontos.

**Ginástica de aparelhos** - Duas questões de resposta restrita/curta. Cotação: 10 pontos (2 x 5 pontos).

**Grupo IV** - É avaliada a aprendizagem no domínio das Atividades Físicas - “Atletismo - **Corridas, Saltos e Lançamentos**”. Este grupo inclui 3 questões que incidem sobre diversos temas e conteúdos. Cotação: 12 pontos (3 x 4 pontos).

Tema/Conteúdo:

**Corrida de velocidade** - Uma questão de resposta restrita/curta. Cotação: 4 pontos.

**Lançamento do peso** - Uma questão de verdadeiro/falso. Cotação: 4 pontos.

**Salto em altura** - Uma questão de verdadeiro/falso. Cotação: 4 pontos.

**Grupo V** - É avaliada a aprendizagem no domínio das Atividades Físicas - “Raquetas - Badminton”. Este grupo inclui 3 questões que incidem sobre diversos temas e conteúdos. Cotação: 9 pontos (3 x 3 pontos).

Tema/Conteúdo:

**Badminton** - Duas questões de resposta restrita/curta. Cotação: 6 pontos (2 x 3 pontos).

- Uma questão de completamento. Cotação: 3 pontos.

**Grupo VI** - É avaliada a aprendizagem no domínio das Atividades Físicas - “**Atividades Rítmicas Expressivas - Dança**”. Este grupo inclui 3 questões que incidem sobre diversos temas e conteúdos. Cotação: 9 pontos (3 x 3 pontos).

Tema/Conteúdo:

**Dança** - Três questões de resposta restrita/curta. Cotação: 9 pontos (3 x 3 pontos).

### **COMPONENTE PRÁTICA:**

1 - A prova apresenta quatro grupos de itens.

**Grupo I - Temas/Conteúdos - “Jogos Desportivos Coletivos”: O aluno é avaliado em dois Temas/Conteúdos:**

- Andebol
- Basquetebol
- Futsal
- Voleibol

Realizar com correção e oportunidade as ações técnico-táticas de defesa e de ataque (com e sem posse de bola).

Cotação total dentro destes temas: 40 pontos (20 pontos x 2 modalidades).

Pontuação de cada modalidade:

Regulamentos - 4 pontos

Aspetos ofensivos - 8 pontos

Aspetos defensivos - 8 pontos

**Grupo II - Temas/Conteúdos - outras “Atividades Físicas Desportivas”: O aluno é avaliado em Ginástica e num dos outros dois Temas/Conteúdos (Atletismo ou Raquetas)**

**Ginástica:** sequência gímnica com dez elementos obrigatórios (acrobáticos, de flexibilidade e de equilíbrio). Com as seguintes cotações:

Execução Técnica - 18 pontos

Harmonia e ritmo - 2 pontos

**Atletismo:** uma situação formal de corrida, salto e lançamento. Com as seguintes cotações:

Corrida de Velocidade - 8 pontos

Salto - 6 pontos

Lançamento - 6 pontos

**Badminton:** jogo, formal ou condicionado, de singulares. Com as seguintes cotações:

Regulamentos - 4 pontos

Execução técnica - 8 pontos

Oportunidade de execução - 8 pontos

Cotação total dentro destes temas: 40 pontos (20 pontos para a Ginástica de Solo e 20 pontos para o Atletismo ou para as raquetas - consoante a escolha do aluno).

**Grupo III e Grupo IV - Temas/Conteúdos - “Atividades Rítmicas Expressivas” e “Atividades de Exploração da Natureza”: O aluno é avaliado num destes Temas/Conteúdos.**

**Dança** - O aluno deve selecionar e realizar uma coreografia, com a duração entre 30 segundos e 1 minuto, individual ou a pares (o par deve ser escolhido pelo avaliado), de uma dança, com correção técnica, aplicando critérios de expressividade, ritmo e ocupação de espaço. A avaliação respeitará as seguintes cotações:

Técnica - 6 pontos

Expressividade - 4 pontos

Ritmo - 6 pontos

Ocupação de espaço - 4 pontos

**Orientação** - O aluno deve realizar um percurso de Orientação utilizando, com correção, as técnicas e materiais da orientação. O percurso, realizado individualmente, será dentro da escola.

Realização do Percurso com uma Técnica - 8 pontos

Utilização das Técnicas e Materiais da Orientação - 12 pontos

Cotação total dentro destes temas: 20 pontos (20 pontos para a Dança ou 20 pontos para a Orientação, consoante for a opção do aluno).

As provas de equivalência à frequência são cotadas na escala percentual de 0 a 100. A classificação das provas constituídas por duas componentes é expressa pela média aritmética simples e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes. A classificação final será convertida para a escala numérica de 1 a 5.

## **Material**

### **COMPONENTE ESCRITA:**

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

Não é permitido o uso de corretor.

É necessário o uso de máquina calculadora.

Não é permitida qualquer consulta.

### **COMPONENTE PRÁTICA:**

Calçado e vestuário desportivo apropriado a cada uma das modalidades indicadas (calção e t-shirt ou fato de treino, calçado desportivo e sapatilhas de ginástica).

Os alunos não deverão ser portadores de qualquer tipo de adornos (fios, brincos, colares, piercings e relógios).

---

## **Duração**

Prova escrita e prática (Escrita 45 minutos + Prática 45 minutos).