



EDUCAÇÃO FÍSICA

Maio de 2018

Prova 26 | 2018

Portaria n.º 102/2016, de 18 de outubro de 2016
Despacho Normativo n.º 4-A/2018, de 14 de fevereiro de 2018

3.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto Legislativo Regional n.º 21/2010/A, de 24 de junho)

1. INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino básico, a realizar em 2018 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto Legislativo Regional n.º 21/2010/A, de 24 de junho. Deve ainda ser tido em consideração a Portaria N.º 102/2016, de 18 de outubro e o Despacho Normativo n.º 4-A/2018, de 14 de fevereiro.

A prova tem por referência o programa de Educação Física do Terceiro Ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada.

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 gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento será afixado em local de estilo da unidade orgânica, para que os alunos fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

2. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência o Programa de Educação Física do 3º ciclo do Ensino Básico.

O exame permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos passíveis de serem avaliados em prova escrita e prática de duração limitada. A resolução da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas no Programa, mas não expressas nesta informação.

2.1. Objetivos/competências

Parte Escrita

Competências:

Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

Aprendizagem dos processos de desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.

Parte prática

Competências:

Voleibol / Basquetebol / Andebol / Futebol

Execução Técnica das diferentes modalidades em situação de jogo (Jogo Voleibol 4x4; Jogo de Basquetebol 5x5; Jogo de Andebol Gr+4x4+Gr; Jogo de Futebol Gr+4x4+Gr).

Competências:

- Conhecer e valorizar a prática do Voleibol, Basquetebol, Andebol e Futebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.
- Conhecer e compreender o jogo e as suas regras.

- Desenvolver os fundamentos técnico-táticos de jogo.
- Avaliar as ações de ataque e de defesa.

Atletismo

Salto em Altura com medição – (3 tentativas por marca/marca mínima Femininos 1.00m/ marca mínima Masculinos 1.15m).

Competências:

- Conhecer e valorizar a prática das atividades de Atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.
- Saber identificar as atividades de atletismo e as suas regras.
- Desenvolver os fundamentos das atividades de atletismo.

Ginástica Artística

Executa uma sequência gímnica com elevado nível de correção com os seguintes elementos: uma posição de equilíbrio; uma posição de flexibilidade; apoio facial invertido; roda ou rodada; rolamento à frente e retaguarda; realiza um salto no plinto (longitudinal ou transversal).

Competências:

- Conhecer e valorizar a prática da ginástica artística como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.
- Saber identificar as atividades de ginástica artística.

2.2. Conteúdos

Parte Escrita

Relaciona aptidão física e saúde 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;
- A afetividade;

- A qualidade do meio ambiente.

Interpreta 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 atividades físicas, tais como:

- O sedentarismo;
- A evolução tecnológica;
- A poluição;
- O urbanismo;
- A industrialização.

Relacionando-os com a evolução das sociedades.

Parte Prática

Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol, Andebol, Basquetebol e Futebol)

Conteúdos:

- Identificação do jogo.
- Regras do jogo.
- Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa.
- Jogo dirigido.
- Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo.

Atletismo

Conteúdos:

- Identificação das atividades atléticas.
- Salto em altura.
- Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo.

Ginástica Artística

Conteúdos:

- Identificação das atividades de ginástica artística.
- Executa uma sequência gímnica.
- Executa um salto de cavalo (longitudinal ou transversal).

- Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo.

A prova escrita é cotada de 0 a 100 pontos, bem como a parte prática, sendo a classificação final o resultado da média aritmética entre as duas partes, expressa em percentagem. Em cada grupo consta um número variável de questões e a cotação atribuída a cada uma delas constará do final do enunciado.

3. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

PARTE ESCRITA:

Grupos	Conteúdos	Tipo de itens	Pontos
I	Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	Itens de seleção de escolha múltipla	60
II	Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.	Itens de seleção de escolha múltipla	20
III	Processos de desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.	Itens de seleção de escolha múltipla	20

PARTE PRÁTICA:

O aluno escolhe duas das quatro modalidades coletivas propostas e executa todos os exercícios pedidos em situação de jogo com as técnicas apropriadas.

O aluno opta por apresentar na ginástica de solo, uma sequência gímnica com ligação entre os elementos ou na ginástica de aparelhos executa o salto solicitado. No atletismo o aluno executa obrigatoriamente o salto em altura.

Temas/conteúdos	Cotação em pontos	
JDC – Voleibol	30 pontos	O aluno opta por duas
JDC – Andebol	30 pontos	
JDC – Futebol	30 pontos	
JDC – Basquetebol	30 pontos	
Atletismo – Salto em Altura	20 pontos	Obrigatório
Ginástica Artística – Sequência Gímnica (solo)	20 pontos	O aluno opta por uma
Ginástica Artística – Salto no Plinto	20 pontos	
TOTAL		100

4. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

PARTE ESCRITA:

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.

Na prova escrita, no que se refere aos critérios gerais, todas as respostas devem ser perfeitamente legíveis e estar perfeitamente identificadas. Quando se verificar um engano este deve ser riscado e corrigido à frente, à ausência de resposta será atribuída a cotação de zero.

Nos itens de seleção de escolha múltipla, a cotação total do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. São classificadas com zero as respostas que estejam ilegíveis, ambíguas, quando exista o registo de mais que uma opção e ausência de resposta ou resposta incorreta. Não há lugar a classificações intermédias.

PARTE PRÁTICA:

Na prova prática, no que se refere aos critérios gerais, a avaliação motora irá incidir na avaliação da execução da técnica nas suas componentes críticas em exercício critério.

Tabela de classificação/ conversão

Nomenclatura	Classificação	Nível
Não executa	0 a 19	1
Executa com muita dificuldade	20 a 49	2
Executa de modo satisfatório	50 a 69	3
Executa Bem	70 a 89	4
Executa Muito bem	90 a 100	5

5. MATERIAL

PARTE ESCRITA:

Para a realização da prova escrita, o aluno necessita de esferográfica de cor azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor ou lápis.

PARTE PRÁTICA:

Para a realização da prova prática, o aluno deverá trazer equipamento desportivo pessoal e adequado (sapatilhas, meias, fato de treino/ calção, camisola/ t-shirt).

6. DURAÇÃO

PARTE ESCRITA: 45 minutos

PARTE PRÁTICA: 45 minutos.