



Informação-Prova de Equivalência à Frequência

EDUCAÇÃO FÍSICA

Prova 26 | 2016

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2016, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física tem como referência o programa Nacional da disciplina para o 3º ciclo (manual – “Jogo Limpo” – 7º,8º,9º; Porto Editora), sendo composto por uma prova prática mais uma prova escrita, ambas de 45 minutos, existindo uma pausa de trinta minutos entre elas.

2. Características e estrutura da prova

2.1. Prova escrita (30%)

Tema Conteúdos Programáticos	Objetivos	Estrutura	Cotações
Grupo I Educação para a organização desportiva; Educação para o desporto de rendimento; Educação para o lazer; Educação para a saúde; Educação para a participação desportiva; Olimpismo.	Conhecer, caracterizar e identificar: <ul style="list-style-type: none">• Educação física/ Desporto de recreação; Desporto de rendimento.• Treino; Leis biológicas de treino; Fontes de energia; Alterações orgânicas do treino; Treino precoce.• Exercício físico; Repouso.• Capacidades motoras e Aptidão física.• Lesões desportivas; Jogo limpo.• Jogos da antiguidade	Questões de Verdadeiro e Falso, preenchimento de espaços e resposta rápida. Resposta aberta (desenvolvimento).	50%
Grupo II Atividades físicas desportivas	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer caracterizar e identificar os aspetos técnicos e táticos essenciais das diferentes modalidades colectivas e individuais: Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol, Atletismo, Ginástica e Badminton.• Conhecer e identificar as regras específicas das respetivas modalidades.		50%

2.2 Prova prática (70%)

Tema Conteúdos Programáticos	Objetivos/Competências	Estrutura	Cotações
Desenvolvimento das capacidades motoras (Fitnessgram)	Demonstrar resistência que permita a realização de ações motoras globais de intensidade média, resistindo à fadiga.	Realiza o teste de vaivém (Fitnessgram).	15%
Atividade Física Desportiva (Modalidades Coletivas)	Demonstrar os domínios técnico e tático de nível elementar nas modalidades coletivas (futebol, basquetebol, voleibol e andebol). Compreender os aspetos fundamentais e regulamentares das modalidades.	Realização de exercícios critério.	40%
Atividade Física Desportiva (Modalidades Individuais)	Demonstrar os domínios, técnico e tático de nível introdutório no Badminton. Compreender os aspetos fundamentais e regulamentares da modalidade.	Realização de exercícios critério.	15%
	Demonstrar o domínio técnico de nível elementar na modalidade de Ginástica de Solo e Aparelhos.	Realização de uma sequência de elementos gímnicos no solo (enrolamento à frente e atrás, pino de braços, roda, avião e posição de flexibilidade à escolha), utilizando ainda, elementos de ligação que contribuam para a sua fluidez e harmonia. Realização de salto de eixo no boque. Salto engrupado no minitrampolim com saída ventral.	20%
	Demonstrar o domínio técnico de nível elementar no Atletismo. Compreender os aspetos fundamentais e regulamentares da modalidade.	Realização de uma Corrida de Velocidade (40m).	10%

3. Critérios gerais de classificação

A avaliação da execução e desempenho prático e escrito dos alunos tem em consideração as referências programáticas.

Na avaliação da prova escrita será tido em conta:

- O domínio do conhecimento científico/técnico dos conteúdos programáticos abordados;
- A dareza na expressão escrita;
- A capacidade de relacionar os conteúdos envolvidos nas questões colocadas;
- A capacidade de relacionar os conteúdos com a sua própria experiência.

As respostas dadas deverão ainda:

- Revelar capacidade de síntese e coerência de discurso;
- Demonstrar competência na utilização da terminologia própria da Educação Física e do Desporto.

Nota: Conteúdos inadequados invalidam a obtenção de qualquer pontuação.

Na avaliação da prova prática será tido em conta, na realização do exercício critério, o seguinte:

- Não Realiza (cotação zero);
- Realiza com graves incorreções;
- Realiza com incorreções;
- Realiza com ligeiras incorreções;
- Realiza corretamente (cotação máxima).

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

4. Material

Prova escrita – esferográfica azul ou preta.

Prova prática - Equipamento desportivo para a realização da prova prática, adequado a cada uma das práticas desportivas (fato de treino, calções, t-shirt, ténis e sapatilhas de ginástica).

5. Duração

45 minutos (prova escrita) + 45 minutos (prova prática). Está previsto um período de 30 minutos de intervalo entre ambas para o aluno se equipar e fazer aquecimento.