



## **INFORMAÇÃO – PROVA**

### **PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**

---

**Disciplina:** Educação Física (cód. 26)

---

**3º Ciclo do Ensino Básico**

---

**1ª e 2ª Fases**

---

**Ano letivo 2019/2020**

---

### **1. INTRODUÇÃO**

---

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

Este documento deve ser dado a conhecer ao aluno e com ele deve ser analisado, para que fique devidamente informado sobre a prova que irá realizar.

### **2. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

---

A prova de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência as orientações curriculares para o 3.º ciclo do ensino básico da disciplina. Esta prova é constituída por duas partes. Uma parte escrita, onde são relacionados conhecimentos teóricos/práticos e outra parte prática onde são avaliadas um conjunto de competências a aferir essencialmente no domínio Psico-motor.

### **3. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA**

---

A prova escrita é constituída por quatro grupos com os seguintes temas gerais:

#### **Grupo 1**

– Modalidades Coletivas (Voleibol, Basquetebol, Andebol e Futebol) = 60%

#### **Grupo 2**

– Modalidades Individuais (Atletismo, Ginástica, Badminton) = 30%

#### **Grupo 3**

– Conhecimentos = 10%

<b>Conteúdos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Cotações</b>
<b>Modalidades Coletivas:</b> -Voleibol - Basquetebol - Andebol - Futebol	Assimilar, compreender e aplicar: - O objetivo de cada modalidade; - Os princípios básicos táticos; - Os gestos técnicos característicos; - As regras das diferentes modalidades.	<b>60%</b>

<b>Conteúdos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Cotações</b>
<b>Modalidades Individuais:</b> -Atletismo - Ginástica Artística - Badminton	Assimilar, compreender e aplicar: - O objetivo da modalidade; - Os gestos técnicos característicos; - Os regulamentos das diferentes modalidades. - Descrever a execução correta de um determinado movimento ou exercício; - Identificar os materiais utilizados.	<b>30%</b>
<b>Conhecimentos:</b> - Capacidades Físicas - Saúde e Aptidão Física - Estilos de Vida Saudável	- Compreender e assimilar os conceitos de: Força; Resistência; Velocidade; Flexibilidade; Destreza/Agilidade. Aplicar esses conceitos com exemplos de exercícios e/ou formas de trabalho. - Conhecer o conceito de Saúde e de Aptidão Física. - Relacionar Saúde e Atividade Física Regular; - Compreender a importância de uma correta alimentação (Nutrientes, hidratação). -Relacionar Atividade Física com Estilos de Vida Saudável.	<b>10%</b>
		<b>100%</b>

A prova prática é constituída por três grupos com os seguintes temas gerais:

**Grupo 1**

– Modalidades Individuais (Ginástica de Aparelhos) = 40%

**Grupo 2**

– Modalidades Coletivas (Basquetebol) = 45%

**Grupo 3**

– Fitnessgram (Milha) = 15%

Nesta prova a avaliação das competências é registada em documento próprio.

Conteúdos	Objetivos	Cotações
<b>Modalidades Individuais:</b> - Módulo de Ginástica de Aparelhos (Minitrampolim)	Assimilar, compreender e aplicar: - O objetivo da modalidade; - Os gestos técnicos caraterísticos; - Os regulamentos das diferentes modalidades. - Executar corretamente um determinado movimento ou exercício; - Identificar os materiais utilizados.	<b>40%</b>
<b>Modalidade Coletiva:</b> - Módulo de Basquetebol	Assimilar, compreender e aplicar: - Executar corretamente os gestos técnicos caraterísticos; - O regulamento.	<b>45%</b>
<b>Fitnessgram:</b> - Milha	- Avaliar a resistência aeróbica do aluno.	<b>15%</b>
		<b>100%</b>

#### 4. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

---

Na prova escrita serão tidos em conta os seguintes critérios:

- Conhecimento dos conteúdos;
- Objetividade nas respostas elaboradas;
- Utilização dos termos técnicos corretos;
- Utilização correta da Língua Portuguesa.

- Na prova prática os exercícios serão avaliados com os seguintes parâmetros sendo no final feita a ponderação parcial em cada situação:

- Com excelente execução técnica	100% - 90%
- Com boa execução técnica	89% - 70%
- Com razoável execução técnica	69% - 50%
- Com execução técnica insuficiente	49% - 20%
- Com execução técnica muito insuficiente	19% - 0%

- Milha é considerado o tempo obtido na seguinte escala de 0.

Rapazes	Raparigas
0 a 19% - 15.00	15.00
20 a 49% - 14.00	14.00
50 a 69% - 9.30	10.30
70 a 89% - 8.00	9.00
90 a 100% - 7.00	8.30

A ponderação é de 70% para a parte prática e de 30% para a parte escrita

## **5. MATERIAL**

---

Para a prova escrita: Caneta preta ou azul indelével.

Para a prova prática: Calções e t-shirt ou fato de treino, meias e sapatilhas.

## **6. DURAÇÃO**

---

A prova tem a duração de 90 minutos (45 minutos cada parte).