



INFORMAÇÃO – PROVA

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Disciplina: Educação Física (cód. 26)

3º Ciclo do Ensino Básico

1ª e 2ª Fases

Ano letivo 2018/2019

1. INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3º 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 3º 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 três 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%

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

Conteúdos	Objetivos	Cotações
Modalidades Individuais: -Atletismo - Ginástica Artística - Badminton	Assimilar, compreender e aplicar: - O objetivo da modalidade; - Os gestos técnicos caraterísticos; - Os regulamentos das diferentes modalidades. - Descrever a execução correta de um determinado movimento ou exercício; - Identificar os materiais utilizados.	30%
Conhecimentos: - 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.	10%
		100%

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
Modalidades Individuais: - 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.	40%
Modalidade Coletiva: - Módulo de Basquetebol	Assimilar, compreender e aplicar: - Executar corretamente os gestos técnicos caraterísticos; - O regulamento.	45%
Fitnessgram: - Milha	- Avaliar a resistência aeróbica do aluno.	15%
		100%

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

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.