

INFORMAÇÃO – PROVA FINAL DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Disciplina: Educação Física

Prova 26 / 2020

3.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho normativo n.º 3-A/2020 de 5 de março)

OBJETO DE AVALIAÇÃO

As três grandes áreas curriculares referidas nos Programas Nacionais de Educação Física e Projeto Curricular de Escola/Educação Física:

- Atividades Físicas;
- Aptidão Física;
- Conhecimentos.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

Tipo de Prova: Componente prática e componente teórica (teste escrito).

Quadro 1 - Prova Prática - Matérias e respectiva valorização

Domínios (Aptidão Física e Actividades Físicas)	Percentagem		Conteúdos (designação das provas)	Caracterização das Provas
Avaliação da Aptidão Física (Fitescola)	20%		Aptidão Aeróbia - teste do “vaivém”	Efectuar percursos de 20 metros, até ao limite da Zona saudável para a sua idade, segundo a cadência pré definida
Atletismo (Categoria - Atletismo)	20%	10%	Prova de Velocidade	Corrida de 40 metros
		10%	Salto em Altura	Técnica de Tesoura ou Fosbury-Flop
Ginástica de Solo (Categoria Ginástica)	20%		Sequência de Ginástica de Solo	Avião, enrolamento à frente saltado, ½ pirueta, enrolamento atrás c/ pernas afastadas, ½ pirueta, apoio facial invertido seguido de enrolamento à frente, posição de equilíbrio, ½ pirueta, roda.
Ginástica de Aparelhos (Categoria Ginástica)	10%	5%	Salto no Plinto	Salto de eixo no plinto longitudinal
		5%	Salto no Mini-Trampolim	Salto de carpa com pernas afastadas
Basquetebol (Categoria Jogos Desportivos Colectivos)	15%		Percurso técnico	- Passe/Recepção; - Lançamento parado e na passada; - Drible; - Mudanças de direcção.
Voleibol (Categoria Jogos Desportivos Colectivos)	15%	5%	Exercícios técnicos	Serviço por baixo
		5%		Passe alto
		5%		Manchete

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO DE CADA UMA DAS PROVAS PRÁTICAS

Em cada prova prática, a percentagem máxima será atribuída quando o aluno atingir o nível de sucesso definido. Caso isso não aconteça, será pontuado com zero pontos.

A classificação nesta prova prática tem em conta a prestação do aluno nas várias provas, a saber:

* **Aptidão Física** - resultado do teste de aptidão aeróbia (vaivém) interpretado segundo a idade e género do aluno (Quadro 2)

Quadro 2 - Tabela de valores do teste de aptidão aeróbica

Idade	Vaivém - Nº Percursos	
	Feminino	Masculino
14	27	36
15	29	42
16	32	47
17 +	35	50

Nota - a idade considerada, será aquela que o aluno tiver no dia da prova.

* **Atividades Físicas - Categoria Atletismo** - Prova de Velocidade (40 metros) e prova de Salto em Altura.

Na prova de Velocidade realizam-se 2 tentativas, com cronometragem até às décimas de segundo (ex. 7.4) e regista-se o melhor dos 2 tempos, interpretado segundo a idade e género do aluno. Na prova de Salto em Altura, realizam-se duas tentativas por altura, com a fasquia a fasquia inicial a 0,90 m de altura e com incrementos de 5 cm. (Quadro 3).

Quadro 3 - Tabela de valores de referência nas provas de atletismo

40 Metros						
Idade	14 Anos		15 Anos		16 Anos ou mais	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
Sucesso	7.6	6.8	7.5	6.5	7.5	6.3

Salto em Altura						
Idade	14 Anos		15 Anos		16 Anos ou mais	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
Sucesso	1.00	1.10	1.05	1.15	1.10	1.20

Nota - a idade será aquela que o aluno tiver no dia da prova

* **Atividades Físicas - Categoria Ginástica**

- Ginástica de Solo (sequência): Avião; enrolamento à frente saltado; ½ pirueta; enrolamento atrás com pernas afastadas; ½ pirueta; apoio facial invertido seguido de enrolamento à frente; posição de equilíbrio; ½ pirueta; roda.

Nível	Descritivo
Sucesso	Executa a sequência de exercícios gímnicos podendo apresentar algumas quebras de ritmo e incorreções na execução do apoio facial invertido seguido de enrolamento e na roda.

- **Ginástica de Aparelhos** : Salto de carpa com pernas afastadas no mini-trampolim

Nível	Descritivo
Sucesso	Realiza a corrida de balanço; faz a chamada a um tempo com pés paralelos; executa a posição de carpa com pernas afastadas e faz a receção ao solo definindo a posição de chegada. Pode apresentar algumas incorreções na amplitude do salto, na extensão dos membros inferiores e alguns desequilíbrios na receção ao solo.

- Ginástica de Aparelhos: Salto de eixo no plinto longitudinal (feminino c/ 4 caixas e masculino c/ 5)

Nível	Descritivo
Sucesso	Realiza a corrida de balanço; faz a chamada a um tempo com pés paralelos; apoia as mãos paralelas no aparelho; executa o salto com o afastamento e extensão dos membros inferiores e faz a receção ao solo, definindo a posição de chegada. Pode apresentar algumas incorreções na amplitude do salto e alguns desequilíbrios na receção ao solo.

* Actividades Físicas - Categoria Jogos Desportivos Coletivos

- Basquetebol (percurso técnico)

	O aluno executa um percurso técnico com os seguintes elementos:	Critério de êxito
Percurso Técnico	<ul style="list-style-type: none"> • Lançamento parado de curta distância e lançamento na passada com dois apoios, dirigindo a bola controlada ao cesto/tabela; • Drible em progressão e contornando obstáculos; • Passe/recepção a um passador. • Mudanças de direção (Nota - Tem duas tentativas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Não perde o controle de bola. - Executa o percurso segundo os padrões básicos dos movimentos de: passe/recepção; drible de progressão; lançamento parado e na passada e mudanças de direção.

- Voleibol (exercícios técnicos)

Exercícios Técnicos	Passe	<p>Campo de 4,5m x 3m com a rede a 2,15m</p> <p>Devolve a bola com trajectória alta por cima da rede, dirigida para o meio campo adversário, utilizando dois ou três toques em passe Nota - A bola deverá ser dirigida para a zona onde o aluno se encontra (não necessariamente na sua direcção), segundo uma trajectória alta em arco, por um elemento do júri</p>	<p>Critério de êxito</p> <p>6 Passes concretizados por cima da rede em 10 lançamentos</p>
	Manchete	<p>Campo de 4,5m x 3m com a rede a 2,15m</p> <p>Devolve a bola com trajectória alta por cima da rede, dirigida para o meio campo adversário, utilizando 3 toques, sendo obrigatoriamente o 1º toque em manchete, o 2º toque em passe e o 3º toque em passe para o campo adversário. Nota - A bola deverá ser dirigida para a zona onde o aluno se encontra (não necessariamente na sua direcção), segundo uma trajectória alta em arco, por um elemento do júri.</p>	<p>Critério de êxito</p> <p>6 Passes concretizados por cima da rede em 10 lançamentos</p>



	Serviço Por Baixo	Campo de 6,5mx6,5m com a rede a 2,15m	Critério de êxito
		Execução de serviço por baixo com utilização da técnica básica: - Movimento pendular do braço; - Contacto na bola com a palma da mão; - Batimento com braço contra lateral.	6 Serviços colocados dentro do ½ campo, adversário, por cima da rede, em 10 tentativas
Sucesso		Por cada situação de exercício que o aluno cumprir com êxito será atribuído 5%	

Quadro 4 - Prova Teórica - Conteúdos/Tipo de questões/ Cotações

GRUPOS/ Conteúdos	QUESTÕES	QUESTÕES Tipo resposta	COTAÇÕES	TOTAL PONTOS	TOTAL %
A Saúde / Estilos de Vida Saudável	1	Curta	2	26	26%
	2	Curta	6		
	3	Escolha Múltipla	2		
	4		16 (2 x 8)		
B Corpo Humano	1	Curta	6	26	26%
	2		4		
	3		4		
	4		4		
	5	Cálculo	8		
C Aptidão Física	1	Curta	6	48	48%
	2		2		
	3		2		
	4		4		
	5		6		
	6		4 (2 x 2)		
	7	Associação/ Correspondência	12 (3 x 4)		
	8	Curta	12 (4x2 e 2x2)		
TOTAL	17		100	100	100%

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO DA PROVA TEÓRICA

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

As respostas ilegíveis são classificadas com zero pontos.

ITENS DE SELEÇÃO

Escolha múltipla

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

Não há lugar a classificações intermédias.

Associação/correspondência

Considera-se incorreta qualquer associação/correspondência que relacione um elemento de um dado conjunto com mais do que um elemento do outro conjunto.

ITENS DE CONSTRUÇÃO

Resposta curta

Os critérios de classificação dos itens de resposta curta podem apresentar-se organizados por níveis de desempenho.

Nos itens em que os critérios específicos não se apresentem organizados por níveis de desempenho, as respostas corretas são classificadas com a cotação total do item e as respostas incorretas são classificadas com zero pontos. Nestes casos, não há lugar a classificações intermédias.

Se a resposta contiver elementos contraditórios ou que excedam o solicitado, deve ser classificada com zero pontos.

Cálculo

Os critérios de classificação dos itens de cálculo apresentam os passos de resolução e a pontuação correspondente a cada passo.

A classificação a atribuir à resposta a um item resulta da soma das pontuações obtidas em cada passo de resolução, tendo em conta as notas apresentadas no critério específico de classificação.

O aluno deve respeitar sempre a instrução relativa à apresentação de todos os cálculos efetuados, assim como apresentar todas as justificações e/ou conclusões eventualmente solicitadas. A apresentação apenas do resultado final é classificada com zero pontos.

Um erro de transcrição implica uma desvalorização de 1 ponto na classificação a atribuir à resposta na qual esse tipo de erro ocorra.

Classificação da Prova: A classificação corresponderá à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes.

Duração da prova: 90 minutos - 45 minutos de componente prática e 45 minutos de componente teórica.

Material: Para a prova prática, o aluno deve ser portador do material necessário à sua realização: sapatilhas tipo ténis; meias; calção ou “leggings” e camisola (“t-shirt”).

O aluno realiza a prova teórica no enunciado, apenas podendo usar como material da escrita caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta, não sendo permitido o uso de corretor.

O Coordenador do Departamento de Educação Física _____

Aprovado em Conselho Pedagógico de 25 /05/2020; O Presidente: _____