



**INFORMAÇÃO - Prova de Equivalência à Frequência 3º Ciclo do Ensino Básico**

(Despacho normativo n.º 3-A/2019)

Disciplina: **Educação Física** (26)

TIPO: E + P

**1. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

	Temas	Subtemas	Conteúdos
<b>1. ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<b>Categoria A</b>	Jogos Andebol Futebol Basquetebol Voleibol	Nível elementar
	<b>Categoria B</b>	Ginástica de solo Ginástica de aparelhos	Nível elementar
	<b>Categoria C</b>	Atletismo	Nível elementar
	<b>Categoria E</b>	Dança	Nível elementar
	<b>Categoria F</b>	Raquetes, Luta, Orientação	Nível elementar
<b>2. APTIDÃO FÍSICA</b>	<b>Aptidão física</b> (APF Fitnessgram) Desenvolvimento das capacidades físicas	Resistência aeróbica Força superior Força inferior Força média Flexibilidade	
<b>3. CONHECIMENTOS DOS FENÓMENOS DESPORTIVOS</b>	<b>CONHECIMENTOS DOS FENÓMENOS DESPORTIVOS</b>	Desporto como componente da cultura Desporto e educação física Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	

**2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA**

**A prova escrita** é constituída pelos grupos, I, II, e III de acordo com os conteúdos, estando organizada por grupos de itens.

Os itens poderão envolver: aplicação de diferentes conceitos técnicos e táticos das modalidades desportivas; as suas regras de jogo ou competição.

A tipologia dos itens será: itens de seleção - escolha múltipla, associações, classificação em verdadeiro e falso - e itens de construção – resposta curta.

**A prova prática** é constituída por situações de percursos destrezas específicas e por exercícios critério de cada uma das modalidades desportivas.

Consideram-se as matérias 1 Jogos Desportivos Colectivos, 1 Ginástica, 1 Dança, 1 Raquetas.

Aplicação da bateria de testes de Fitnessgram – Teste da resistência – vaivém.

### 3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

PROVA ESCRITA	COTAÇÃO	PROVA PRÁTICA	COTAÇÃO
<b>Grupo I</b>	<b>20 Pontos</b>	<b>Grupo I - APF</b>	<b>40 Pontos</b>
Pergunta 1	10 Pontos	Resistência aeróbica	40 Pontos
Pergunta 2	10 Pontos		
<b>Grupo II</b>	<b>20 Pontos</b>	<b>Grupo II - DI</b>	<b>100 Pontos</b>
Avanço tecnológico	5 Pontos	Ginástica	60 Pontos
Sedentarismo	5 Pontos	Badminton	20 Pontos
Urbanismo	5 Pontos	Dança	20 Pontos
Poluição	5 Pontos		
<b>Grupo III</b>	<b>160 Pontos</b>	<b>Grupo III - DC</b>	<b>60 Pontos</b>
Pergunta 4	10 Pontos	Basquetebol	30 Pontos
Pergunta 5	30 Pontos	Voleibol	30 Pontos
Pergunta 6	60 Pontos		
Pergunta 7	40 Pontos		
Pergunta 8	20 Pontos		
<b>TOTAL</b>	<b>200 PONTOS</b>	<b>TOTAL</b>	<b>200 PONTOS</b>

**Prova escrita** . Nos itens de escolha múltipla, se o examinado selecionar mais do que uma alternativa, será atribuída a cotação de 0 (zero) pontos.

**Prova prática** . São criadas situações com habilidades ou exercício critério de cada modalidade desportiva nas quais o examinado:

- Se não executar ou demonstrar muitas incorreções, ser-lhe-á atribuído 0% da cotação;
- Se executa com ligeiras incorreções obtém 50% da cotação
- Com a correta execução, obtém 100% da cotação.

Na prova do grupo I (Testes de Aptidão Física), o examinado deverá situar-se dentro da Zona Saudável (tabela mundial do Fitnessgram).

Na prova do grupo II – na Ginástica o examinado tem de apresentar um esquema com os seguintes elementos gímnicos: 1 enrolamento; 1 posição de flexibilidade; 1 apoio invertido; 1 roda (a duas mãos). Nos aparelhos: plinto 1 salto e no mini trampolim 2 saltos.

- na Dança, o examinado tem de apresentar uma coreografia com 32 tempos.

**Classificação final:** 70% avaliação prática (classificação obtida nos temas 1 + 2) e 30% da avaliação teórica (teste escrito).

### 4. MATERIAL NECESSÁRIO E DURAÇÃO DA PROVA

O examinado tem de apresentar equipamento adequado à prática das diversas atividades físicas. Indicação em link ou cd da música a apresentar na prova da categoria E.

As duas provas – prática e escrita - têm a duração de 45 minutos cada, sem tolerância.