



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

(Despacho Normativo n.º 3-A/2020)

Disciplina: **Educação Física** (26)

TIPO: E + P

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

	Temas	Subtemas	Conteúdos
1. ATIVIDADES FÍSICAS	Categoria A	Jogos Andebol Futebol Basquetebol Voleibol	Nível Elementar
	Categoria B	Ginástica de solo Ginástica de aparelhos	Nível Introdução
	Categoria C	Atletismo	Nível Introdução
	Categoria E	Dança	Nível Introdução
	Categoria F	Raquetes, Luta, Orientação	Nível Introdução
2. APTIDÃO FÍSICA	Aptidão física (APF Fitnessgram) Desenvolvimento das capacidades físicas	Resistência aeróbia Força superior Força inferior Força média Flexibilidade	
3. CONHECIMENTOS DOS FENÓMENOS DESPORTIVOS	CONHECIMENTOS DOS FENÓMENOS DESPORTIVOS	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
Grupo I	10 Pontos	Grupo I - APF	20 Pontos
Pergunta 1	5 Pontos	Resistência aeróbica	20 Pontos
Pergunta 2	5 Pontos		
Grupo II	10 Pontos	Grupo II - DI	50 Pontos
Avanço tecnológico	2.5 Pontos	Ginástica	30 Pontos
Sedentarismo	2.5 Pontos	Badminton	10 Pontos
Urbanismo	2.5 Pontos	Dança	10 Pontos
Poluição	2.5 Pontos		
Grupo III	80 Pontos	Grupo III - DC	30 Pontos
Pergunta 4	5 Pontos	Basquetebol	15 Pontos
Pergunta 5	15 Pontos	Voleibol	15 Pontos
Pergunta 6	30 Pontos		
Pergunta 7	20 Pontos		
Pergunta 8	10 Pontos		
TOTAL	100 PONTOS	TOTAL	100 PONTOS

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.