

**INFORMAÇÃO: Prova de Equivalência à Frequência Ensino / 3º Ciclo**  
**Disciplina: Educação Física (9º ano) - 2014-2015**  
**Despacho normativo nº 5-A/2014**  
**Código: 26**

**Modalidade:** Escrita e Prática

**Duração:** 45 minutos + 45 minutos

**Caracterização da Prova:** escrita 30% e prática 70%

**Objecto de avaliação:**

O presente documento visa divulgar as características da prova final do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2015 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos no Despacho Normativo n.º 5-A/2014, instruções de realização, classificação, reapreciação e reclamação das Provas e Exames do Ensino Básico e do Ensino Secundário.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina em vigor na ESS Lourenço.

**Conteúdos:**

- Jogos Desportivos Colectivos (Voleibol, Andebol, Futsal, Basquetebol, Rugby);
- Desportos de Raquete;
- Ginástica/Atletismo;
- Aptidão Física/Testes do Fitnessgram;

**Competências:**

- Conhecer e descrever as capacidades coordenativas e condicionais, bem como os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;
- Conhecer as regras e as acções técnico-tácticas elementares dos jogos desportivos colectivos;
- Conhecer e descrever as regras, materiais e acções técnicas elementares nas disciplinas de ginástica de solo e aparelhos;
- Compor e realizar um conjunto de exercícios gímnicos cumprindo as respectivas exigências técnicas específicas;
- Aplicar as diferentes situações técnico-tácticas e respectivas regras, em duas de três actividades desportivas colectivas;
- Realiza uma acção motora global de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição de ritmo;

**Caracterização da Prova**

**Prova escrita:**

A prova é constituída por três grupos, cada grupo é constituído por dois conjuntos de perguntas, um conjunto de perguntas de verdadeiro ou falso e outro conjunto de resposta sucinta.

No grupo I, avaliam-se as competências relativas aos Jogos Desportivos Colectivos.  
No grupo II, avaliam-se as competências relativas aos Desportos Individuais.  
No grupo III, avaliam-se as competências relativas às capacidades coordenativas e condicionais.

### **Prova prática:**

A prova é composta por exercícios práticos referentes a quatro matérias (Atletismo/Ginástica, Desportos de Raquete, Desportos Colectivos e Aptidão Física).  
Para cada matéria, o aluno dispõe de 2 tentativas por exercício e só uma para a Aptidão física.

## **1. Critérios Gerais de Classificação**

### **Prova escrita:**

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

A classificação será efectuada de 0 a 200 pontos. Os alunos terão classificação positiva se obtiverem uma classificação igual ou superior a 95 pontos. A Prova escrita terá um peso de 30% na nota final da prova de equivalência à frequência.

Nas perguntas de verdadeiro ou falso, as respostas erradas descontam metade do valor das perguntas.

Nas perguntas de resposta sucinta, o aluno deverá responder de forma concisa e organizada sobre os conteúdos e conceitos, não cometendo erros ortográficos.

### **Prova prática:**

A Prova Prática terá um peso de 70% na nota final da prova de equivalência à frequência.  
Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que o exame diz respeito.

## **2. Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor na nossa Escola.

As provas desta disciplina permitem avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa da disciplina, passíveis de avaliação em duas provas de duração limitada (teórica 45 minutos + prática 45 minutos).

As provas avaliam a aprendizagem no Domínio das Atividades Físicas nas seguintes modalidades: Basquetebol, Voleibol, Futsal, Ginástica Desportiva de Solo e Aparelhos e Atletismo.

### 3. Caracterização e estrutura da prova

As provas têm um carácter teórico e prático e incluem matérias coletivas e individuais lecionadas ao longo do 3º Ciclo do Ensino Básico.

#### 3.1 Estrutura da prova teórica

A estrutura da prova teórica sintetiza-se no Quadro 1.

#### Quadro 1 – Valorização das matérias e conteúdos na prova.

#### 3.2 Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada situação de avaliação resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada conteúdo e é expressa por um número inteiro. A não realização das situações propostas implica a classificação de zero pontos.

Modalidade: Prova teórica		Tempo de realização da prova: 45 minutos		
Unidade de Ensino	Conteúdos e Objetivos	Estrutura	Cotação	Critérios de Correção
Jogos Coletivos Futebol Voleibol Basquetebol	Conhecer o objetivo de cada jogo. Caracterizar cada jogo. Conhecer o regulamento específico de cada jogo. Conhecer as regras básicas de cada jogo. Conhecer as designações das diferentes ações técnico-táticas. Conhecer os aspetos técnicos fundamentais das diferentes ações técnico-táticas. Conhecer o objetivo e aplicação das diferentes ações técnico-táticas.	9 Questões	60 Pontos	- Escolha múltipla - Preencher com palavras-chave - Resposta direta - Resposta aberta - Legendas - Verdadeiras e Falsas
Atletismo	Conhecimento e caracterização sumária da modalidade nas suas dimensões: saltos, corridas e lançamentos. Conhecer as determinantes ações técnicas específicas. Conhecer as condicionantes físicas particularmente as relacionadas com a força, resistência e velocidade. Regras e definições regulamentares.	7 Questões	20 Pontos	
Ginástica desportiva (solo e aparelhos)	Conhecer as designações corretas dos diferentes elementos gímnicos e aparelhos. Compreender a posição relativa dos segmentos corporais nos diferentes elementos gímnicos. Conhecer as determinantes técnicas específicas dos diferentes elementos gímnicos.	6 Questões	20 Pontos	<i>Nota: Não será atribuída qualquer pontuação a respostas cujo conteúdo seja inadequado</i>
Total		22 Questões	100 Pontos	

### 3.3 Material

O aluno deve ser portador de esferográfica de cor azul ou preta. Não sendo permitido o uso de qualquer outro material.

### 3.4 Duração

A prova tem a duração de 45 minutos, sem qualquer tipo de tolerância.

Os critérios a utilizar para a avaliação e classificação, são os seguintes:

### 3.5 Cotações

#### I – Atletismo

- 1.a .....3 pontos
- 1.b .....3 pontos
- 1.c .....3 pontos
- 2.a .....3 pontos
- 2.b .....3 pontos
- 3.a .....2,5 pontos
- 3.b .....2,5 pontos

\_\_\_\_\_ 20 pontos

#### II – Ginástica de solo/aparelhos

- 1 .....3 pontos
- 2 .....3 pontos
- 3 .....3 pontos
- 4 .....3 pontos
- 5 .....4 pontos
- 6 .....4 pontos

\_\_\_\_\_ 20 pontos

#### III – DESPORTOS COLECTIVOS - GESTOS TÉCNICOS – VOLEIBOL, BASQUETEBOL E ANDEBOL

- 1 .....5 pontos
- 2.....5 pontos
- 3 .....5 pontos
- 4 .....5 pontos

\_\_\_\_\_ 20 pontos

**IV – DESPORTOS COLECTIVOS - REGRAS – VOLEIBOL, BASQUETEBOL E ANDEBOL**

- 1 .....7 pontos
- 2 .....7 pontos
- 3 .....6 pontos

\_\_\_\_\_ 20 pontos

**V – – DESPORTOS COLECTIVOS - TERRENO DE JOGO – BASQUETEBOL E ANDEBOL**

1-a)

- 1 .....2 pontos
- 2 .....2 pontos
- 3 .....2 pontos
- 4 .....2 pontos
- 5 .....1 ponto
- 6 .....1 ponto

1-b)

- 1 .....2 pontos
- 2 .....1 ponto
- 3 .....1 ponto
- 4 .....1 pontos
- 5 .....1 ponto
- 6 .....1 ponto
- 7 .....1 ponto
- 8 .....1 ponto
- 9 .....1 ponto

\_\_\_\_\_ 20 pontos

**Total .....100 pontos**

**3.6 Estrutura da prova teórica**

**Matérias Coletivas:** Basquetebol, Voleibol e Futsal.

**Matérias Individuais:** Ginástica Desportiva (Solo), Ginástica Desportiva (Aparelhos) e Atletismo.

A estrutura da prova prática sintetiza-se no Quadro 2.

**Quadro 2 – Valorização das matérias e conteúdos na prova**

Matérias		Conteúdos	Cotação (em pontos)
Coletivas	<b>Basquetebol</b>	- Passe de peito e passe picado; - Drible de proteção e progressão; - Lançamento na passada e em apoio;	<b>30 Pontos</b> (15 pontos para cada modalidade)
	<b>Voleibol</b>	- Passe por cima; - Recepção em manchete; - Serviço por baixo/cima;	
	<b>Futsal</b>	- Condução de bola; - Drible/finta; - Passe/recepção; - Remate;	
Individuais	<b>Ginástica Desportiva (Solo)</b>	- Rolamento à frente engrupado/pernas afastadas; - Rolamento à retaguarda engrupado/pernas afastadas; - Apoio Facial Invertido; - Roda; - Posições de equilíbrio e flexibilidade.	<b>40 Pontos</b> (5 pontos para cada elemento)
	<b>Ginástica Desportiva (Aparelhos)</b>	- Minitrampolim: Salto em extensão, Carpa de pernas afastadas; Salto engrupado e Salto com ½ pirueta.	<b>20 Pontos</b> (5 pontos para cada salto)
	<b>Atletismo</b>	- Salto em altura; - Teste de Resistência - Vai-vem.	<b>10 Pontos</b>

**Nota:**

### Matérias Coletivas

O aluno seleciona duas das modalidades coletivas apresentadas e executa os exercícios básicos de técnica individual solicitados.

### Matérias Individuais

Ginástica Desportiva (Solo): Duas tentativas de realização para cada elemento gímnico.

Ginástica Desportiva (Aparelhos): Duas tentativas de realização para cada salto.

Atletismo: O aluno seleciona uma das disciplinas apresentadas, dispondo de duas tentativas de realização.

### 3.7 Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada situação de avaliação resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada conteúdo e é expressa por um número inteiro. A não realização das situações propostas implica a classificação de zero pontos.

Os critérios a utilizar para a avaliação e classificação, são os seguintes:

O desempenho do aluno(a) é inferior a 20%	Nível 1
O desempenho do aluno(a) situa-se no intervalo de 20% a 49,9%	Nível 2
O desempenho do aluno(a) situa-se no intervalo de 50% a 69,9%	Nível 3
O desempenho do aluno(a) situa-se no intervalo de 70% a 89,9%	Nível 4
O desempenho do aluno(a) situa-se no intervalo de 90% a 100%	Nível 5

### 3.8. Material

O aluno, para a realização do exame, deve ser portador do seguinte material:  
T-Shirt e Calção (ou Fato de Treino), Meias, Sapatilhas, Chinelos, Toalha e Material de Higiene Pessoal.

Não é permitido o uso de fios, pulseiras, anéis e brincos.

### 3.9. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos, sem qualquer tipo de tolerância.

## 4 - Avaliação Final

**Prova Teórica (PT):** é constituída por questões de escolha múltipla, sem penalização, com um peso de 30% da classificação final.

**Prova Prática (PP):** é constituída por situações de exercícios critério executados de acordo com as componentes críticas das ações técnico e/ou táticas e elementos técnicos, com um peso de 70% da classificação final.

**Classificação Final:**  $CF = (PT \times 30\%) + (PP \times 70\%)$ .