



Informação - Prova de Equivalência à Frequência

Prova de Equivalência à Frequência de EDUCAÇÃO FÍSICA

Código: 28

Ano de escolaridade: 6º ano

(Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho na redação conferida pelos Decretos-Leis n.ºs 91/2013, de 10 de julho, 176/2014, de 12 de dezembro e 17/2016, de 4 de abril; Despacho Normativo n.º 1-F/2016, de 5 de abril)

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência o Programa de Educação Física do 2º ciclo do Ensino Básico e o Currículo Nacional do Ensino Básico.

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 a prova diz respeito.

Para os alunos impossibilitados de realizar a prova prática (situação devidamente comprovada com atestado médico), o objeto de avaliação incidirá apenas no domínio dos conhecimentos.

2. Caracterização da prova

A prova é composta por uma parte escrita e uma prova prática.

A prova tem como referência a avaliação das metas de aprendizagem nos três Domínios de avaliação específicos da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da Educação Física: Atividades Físicas (Matérias), Aptidão Física e Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas

2.1. Prova Escrita

A prova é realizada em folhas de resposta, fornecidas pelo estabelecimento de ensino.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina de acordo com a avaliação da meta de aprendizagem do domínio dos conhecimentos

A prova é organizada por grupos de itens. Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos, como, por exemplo: textos, imagens e tabelas.

A prova é cotada para 100 pontos

Quadro 1 – Objetivos, conteúdos e respetiva pontuação

Domínio	Objetivos	Temas/Conteúdos		Pontuação
Conhecimentos	Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	Várias disciplinas do Atletismo: saltos, lançamentos e corridas. Regulamentos técnicos, materiais e terreno de realização das diversas provas de Atletismo.	Atletismo	15
		Aspetos técnicos relacionados com uma das disciplinas da modalidade.		
		Materiais e terrenos de jogo das modalidades.	Andebol	14
		Regulamentos técnicos de cada modalidade.	Basquetebol	15
		Elemento técnico táticos específico de cada modalidade.		
		Conhecimentos sobre organização, participação e ética desportiva.	Futebol /Futsal	18
	Materiais utilizados na modalidade, sua preparação, transporte e arrumo.			
	Elementos gímnicos de cada uma das diferentes modalidades abordadas.	Ginástica	25	
	Materiais utilizados na modalidade.	Badminton	2	
Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores de aptidão física.	Identificação das diferentes capacidades da condição física.	Condição Física	11	

A prova é composta por vários tipos de questões (Frases verdadeiras e falsas, respostas abertas; textos lacunares; associação/correspondência e legendagem).

A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item, apresentam-se no Quadro 2.

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e a cotação por item

Tipologia de itens	Número de itens	Pontuação por item
Frases verdadeiras e falsas	12	1
Respostas de escolha múltipla	1	3
Textos lacunares	10	2
Associação/ correspondência	1	2
Legendagem	20	(13 x2); (2x4); (3x3); (2x0,5)
Crucigrama	9	2

2.2. Prova Prática

A prova é organizada por grupos de conteúdos e reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina

A prova inclui conteúdos de diferente natureza que terão que ser realizados em espaços físicos diferentes de acordo com as modalidades desportivas em causa

A prova é constituída por uma componente prática, com um coeficiente de ponderação de 100% (num total de 100 pontos). A cotação será repartida por dois domínios, a saber:

A. Aptidão Física (15%) - O aluno terá realizar o teste de Aptidão aeróbica (Vaivém) na zona saudável de acordo com a sua idade e sexo (consultar o quadro 3).

B. Atividades Físicas (85%) - O aluno terá de realizar as provas dos subdomínios de Atletismo, Ginástica de aparelhos e desportos de raqueta (desportos individuais) e optar por realizar os exercícios critério de um dos subdomínios dos jogos desportivos coletivos (consultar o quadro 3).

A valorização dos temas na prova prática sintetiza-se no Quadro 3

Quadro 3 – Valorização dos temas/conteúdos da prova

Domínios	Objetivos	Subdomínios/Matérias/Conteúdos			Cotação (pontos)	
Aptidão Física	O aluno demonstra capacidades em teste de Resistência Aeróbia adequado às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.	Bateria de testes do <i>Fitnessgram</i>		Teste de Resistência Aeróbia (Vaivém)	10	
Atividades Físicas	O aluno deverá atingir satisfatoriamente 4 Níveis Introdução das matérias dos subdomínios	1 nível Introdução	Desportos Individuais	Atletismo	Corrida de Velocidade	10
		1 nível Introdução		Ginástica de aparelhos e no solo	Salto em extensão (vela) com saída ventral;	16
					Salto em extensão (vela) com saída dorsal	
		1 nível Introdução		Raquetas (Ténis de Mesa ou Badminton)	Enrolamento à frente e à retaguarda de pernas afastadas e estendidas	16
			Exercício critério das matérias	18		
1 nível Introdução	Desportos coletivos	Futebol/Futsal Basquetebol Voleibol	Exercício critério das matérias (ver especificação)	30		

3. Critérios de Classificação

3.1. Prova Escrita

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.

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

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

As questões serão avaliadas em função dos conteúdos e da adequação das respostas bem como da correção formal das mesmas, tendo em conta:

- adequação à pergunta;
- elaboração e organização das ideias;
- utilização de vocabulário adequado e específico.

A ausência de resposta será atribuída a cotação de zero.

Deve ser respeitado o número de opções pedidas, caso se exceda esse número, a cotação será zero.

Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.

3.2. Prova Prática

A classificação a atribuir a cada domínio/tema resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada conteúdo.

A prova é constituída por cinco grupos de conteúdos que têm de ser realizados na totalidade.

3.2.1. Aptidão Física - o aluno executa o teste de Vaivém (teste de resistência aeróbia), devendo atingir ou ultrapassar o número de percursos de referência (Zona saudável da aptidão física - ZSAF), de acordo com a idade.

Os percursos de referência e as pontuações a atribuir, são os constantes do quadro 4

Quadro 4 – Valores *Fitnessgram* para a Zona Saudável de Aptidão Física

DOMÍNIO APTIDÃO FÍSICA	Género	Cotação (pontos)	Idade							
			10	11	12	13	14	15	16	≥ 17
			Nº de Percursos							
Resistência aeróbia - Prova do Vaivem	Raparigas	1	< 5	< 5	<10	< 10	< 10	<10	< 20	< 25
		2	≤ 5	≤ 5	≤ 10	≤ 10	≤ 10	≤ 10	≤ 20	≤ 25
		3	≤ 10	≤ 10	≤ 15	≤ 15	≤ 15	≤ 15	≤ 25	≤ 30
		4	< 15	<15	<23	<23	<23	<23	<32	<41
		5	≥ 15	≥ 15	≥ 23	≥ 23	≥ 23	≥ 23	≥ 32	≥ 41
		6	≥ 20	≥ 20	≥ 27	≥ 30	≥ 30	≥ 30	≥ 36	≥ 42
		7	≥ 25	≥ 25	≥ 31	≥ 37	≥ 37	≥ 37	≥ 40	≥ 44
		8	≥ 30	≥ 30	≥ 35	≥ 41	≥ 41	≥ 41	≥ 45	≥ 46
		9	≥ 35	≥ 35	≥ 39	≥ 48	≥ 48	≥ 48	≥ 49	≥ 48
		10	> 41	> 41	> 41	> 51	> 51	> 51	> 51	> 51
	Rapazes	1	<10	<10	< 20	< 25	< 25	< 30	< 40	< 40
		2	≤ 10	≤ 10	≤ 20	≤ 25	≤ 25	≤ 30	≤ 40	≤ 40
		3	≤ 15	≤ 15	≤ 25	≤ 30	≤ 30	≤ 40	≤ 50	≤ 50
		4	<23	<23	<32	<41	<41	< 51	< 61	< 61
		5	≥ 23	≥ 23	≥ 32	≥ 41	≥ 41	≥ 51	≥ 61	≥ 61
		6	≥ 30	≥ 33	≥ 40	≥ 49	≥ 49	≥ 60	≥ 67	≥ 67
		7	≥ 37	≥ 43	≥ 48	≥ 57	≥ 57	≥ 69	≥ 74	≥ 74
		8	≥ 44	≥ 53	≥ 56	≥ 65	≥ 65	≥ 78	≥ 81	≥ 81
		9	≥ 51	≥ 63	≥ 64	≥ 63	≥ 73	≥ 86	≥ 89	≥ 89
		10	> 61	> 72	> 72	> 72	> 83	> 94	> 94	> 94

3.2.2. Atividades Físicas

3.2.2.1. Subdomínio - Jogos Desportos Coletivos - o aluno executa exercícios-critério em uma das seguintes modalidades: Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol e deve realizar as ações motoras respeitando os critérios de êxito de cada elemento técnico.

Exercícios Critério das matérias:

a) Basquetebol

- Passé de peito: a duas mãos; dirigido ao peito do companheiro; extensão completa dos membros superiores.

- Passé picado: a duas mãos; extensão completa dos membros superiores; cotovelos junto ao tronco; a bola contacta o solo no ponto adequado para atingir a altura da cintura do companheiro.
- Receção: colocação da mão alvo; membros superiores vão ao encontro da bola; a duas mãos; mãos abertas;
- Drible de progressão: não olhar para a bola; batimento ligeiramente à frente e ao lado do corpo, à altura da cintura; o contacto com a bola é efetuado com a mão aberta, os dedos ligeiramente afastados e pulsos em permanente flexão e extensão.
- Lançamento na passada: impulsão com o membro inferior contrário à mão que lança; bola transportada com as duas mãos; execução correta dos dois apoios que antecedem o lançamento.

b) Futebol/Futsal

- Passé: pé de apoio ao lado da bola; tocar a bola na zona média; inclinar o tronco ligeiramente para trás.
- Receção: levantar o pé, mantê-lo descontraído; quando a bola vem a cair no solo, colocar o pé por baixo da bola; baixar o pé acompanhando a bola, até a colocar no solo sem ressaltar.
- Condução de bola: deve ser feita com a parte interior, exterior ou peito do pé; tocar levemente a bola para frente; mantê-la junto ao pé que a conduz; levantar a cabeça; proteger a bola.
- Remate: colocar o pé de apoio próximo da bola; bater na bola com a máxima força e direção.

c) Voleibol

- Posição base: é uma posição de expectativa, alerta, atenção. A função é facilitar com que esse jogador se desloque no campo e efetue com eficiência a receção. A posição descreve-se pelas pernas afastadas joelhos semi-flexionados, tronco inclinado e as mãos sobre joelhos ou relaxados ao longo do corpo.
- Toque de dedos: corpo debaixo da bola; mãos colocadas acima e à frente da testa; triângulo entre os dedos polegares e indicadores; flexão/extensão dos membros inferiores e membros superiores; passe dirigido.
- Manchete: uma mão sobre a outra e união dos polegares; extensão dos membros superiores no momento do contacto com a bola; contacto com a bola no terço inferior dos antebraços; acompanhamento da bola aquando da manchete.
- Serviço por baixo: membro inferior oposto ao membro superior que executa o serviço, à frente; palma da mão voltada para cima, bem aberta e firme no contacto; simultaneamente ao contacto com a bola, o membro inferior atrasado avança.

3.2.2.2. Subdomínio - Desportos Individuais:

3.2.2.2.1. Ginástica de aparelhos e no solo

- Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e Salto em extensão (vela), após corrida de balanço com (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto;
- Enrolamento à frente e à retaguarda de pernas afastadas e estendidas

3.2.2.2.2. Atletismo - o aluno realiza uma corrida de velocidade (40 metros). A avaliação incidirá nas 3 fases da corrida de velocidade, a saber: partida (reação às vozes), desenvolvimento (aceleração inicial e velocidade) e chegada.

3.2.2.2.3. Ténis de Mesa/Badminton -

- Posição Base- Tronco ligeiramente inclinado para a frente; • Pés um pouco mais afastados do que a largura dos ombros; • Membros inferiores ligeiramente fletidos; • Olhar dirigido para a frente, com o peso do corpo na parte dianteira dos pés.

- Pega da Raqueta - Mantém a pega correta da raqueta, pega clássica, utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola.
- *Batimentos de direita e esquerda* - devolução simples da bola à esquerda e à direita, colocando -a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajetória rasante sobre a rede
- Serviço- executa o serviço curto ou comprido, colocando a bola para além da rede logo a seguir a esta, ou junto à linha de fundo, quer para o lado esquerdo, quer para o direito, na diagonal ou paralela à linha lateral.

4. Material

Na prova escrita, o aluno apenas pode usar como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

Na prova prática o aluno só poderá realizá-la se for portador de equipamento desportivo adequado à realização da mesma.

5. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos, distribuídos da seguinte forma:

5.1. Prova Escrita - 45 minutos

5.2. Prova Prática - 45 minutos

Nota: Entre as duas provas, haverá um período de 15 minutos, para que os alunos se desloquem da sala onde realizaram a prova escrita para as instalações desportivas onde será realizada a prova prática.

Durante este intervalo, os alunos deverão equipar-se com o vestuário e calçado adequados à realização da parte prática da prova e efetuar um aquecimento de dez minutos

Os professores responsáveis: Carla Dias, João Pinto, Luís Bento e Albertina Gonçalves

Aprovada em reunião de departamento no dia 6 de abril e em reunião do conselho pedagógico no dia 20 de abril.

A Presidente do Conselho Pedagógico

(Maria Luísa Vieira Ribeiro da Maia Bandeirinha)