

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
Educação Física

2019

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2019, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Material;
- Duração;
- Critérios gerais de classificação.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova **prática** (Quadro 1) e **escrita** (Quadro 4) de duração limitada, incidindo sobre áreas das Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

Quadro 1 – Descrição das competências e conteúdos a realizar na prova prática (atividade física e aptidão física)

Componente da atividade física	
Andebol	<p><i>Introdução</i></p> <p>Em situação de jogo 3x3, o aluno com bola, ao recebe-la com as duas mãos, vira-se e enquadra-se para a baliza do adversário e decide se remata em apoio ou em salto, se progride em drible ou se passa a um colega desmarcado, desmarcando-se em seguida na direção da baliza adversária. O aluno sem bola, desmarca-se procurando os espaços vazios.</p> <p>O defesa, enquadra-se defensivamente, colocando-se entre o adversário e a sua baliza, defendendo H x H.</p>
	<p><i>Elementar</i></p> <p>Em situação de jogo 3x3, o aluno com bola, ao recebe-la com as duas mãos, vira-se e enquadra-se para a baliza do adversário e decide se remata em apoio ou em salto, se progride em drible ou se passa a um colega desmarcado, desmarcando-se em seguida na direção da baliza adversária. O aluno sem bola, desmarca-se procurando os espaços vazios. Acompanha o ataque deslocando-se pelos corredores laterais, na direção da baliza adversária. Não recebendo a bola, realiza desmarcação em apoio ao portador da bola.</p> <p>O defesa, enquadra-se defensivamente, colocando-se entre o adversário e a sua baliza, defendendo H x H.</p>
Basquetebol	<p><i>Introdução</i></p> <p>Em situação de Jogo:</p> <p>No Ataque:</p> <p>Com bola: Recebe com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e opta por: lançar na passada; passar a um colega desmarcado; driblar para progredir ou ultrapassar um adversário direto</p> <p>Sem bola: Desmarca-se, afastando-se da bola, criando linhas de passe ofensivas e participa no ressalto.</p> <p>Na Defesa: Marca H x H e participa no ressalto.</p>

	<p><i>Elementar</i></p> <p>Em situação de Jogo:</p> <p>No ataque: Transição Defesa-Ataque:</p> <p>Com bola: Recebe com a duas mãos, enquadra-se ofensivamente e opta por: passar a um colega numa posição mais ofensiva ou driblar pelo corredor central.</p> <p>Sem bola: Desmarca-se pelos corredores laterais, criando linhas de passe junto do cesto e de apoio portador da bola.</p> <p>Ataque organizado:</p> <p>Com bola: Recebe com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e opta por: lançar na passada; passar a um colega desmarcado; driblar para progredir ou ultrapassar um adversário direto.</p> <p>Sem bola: Desmarca-se, afastando-se da bola, criando linhas de passe ofensivas e participa no ressalto.</p> <p>Na Defesa: Marca H x H e participa no ressalto.</p>
Voleibol	<p><i>Introdução</i></p> <p>Em situação de jogo de 3x3, após um serviço por baixo, o recetor, recebe a bola por cima em passe (toque de dedos) ou em manchete para manter a bola no ar, com um máximo de três toques de cada lado.</p>
	<p><i>Elementar</i></p> <p>Em situação de jogo de 3x3, após um serviço por baixo, o recetor, recebe a bola em manchete ou com as duas mãos por cima e coloca-a para a frente e para cima, para o passador (junto à rede). Este em passe coloca a bola junto e ao longo da rede para o colega finalizar em passe colocado ou remate em apoio.</p> <p>Na defesa, o aluno mais próximo do local da queda da bola, recebe-a em manchete ou com as duas mãos por cima, dando continuidade às ações da sua equipa.</p>
Atletismo	<p><i>Introdução</i></p> <p>Corrida de Velocidade/Estafetas: Prova de 4 x 40 m com partida de pé, acelera até à velocidade máxima recebendo o testemunho na zona de transmissão e em movimentação, com controlo visual, terminando sem desaceleração nítida.</p> <p>Salto em Comprimento: Em concurso, com corrida de balanço de 6 a 10 passadas, acelera progressivamente a corrida, eleva a perna livre e cai a pés juntos.</p> <p>Lançamento do Peso: Em concurso de lado e sem balanço, coloca o peso junto ao pescoço, com cotovelo afastado, avança a bacia, empurra o peso para a frente e para cima, esticando a perna e o braço do lado do lançamento.</p>
	<p><i>Elementar</i></p> <p>Corrida de Velocidade/Estafetas: Prova de 4 x 40 m com partida de tacos, acelera até à velocidade máxima recebendo o testemunho na zona de transmissão e em movimento, após sinal sonoro e termina sem desaceleração nítida, inclinando o tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>Corrida de Barreiras: Prova de Barreiras com partida de tacos, eleva o joelho e estica a perna de ataque, passando a barreira com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desacelerar.</p> <p>Salto em Comprimento: Em concurso, com corrida de balanço de 8 a 12 passadas, acelera progressivamente a corrida, puxa a perna de impulsão para junto da perna livre, fletido o tronco à frente para a receção na caixa de saltos.</p>

	<p>Lançamento do Peso: Em concurso de costas sem balanço, coloca o peso junto ao pescoço, com cotovelo afastado, roda e avança a bacia, esticando o braço e a perna do lado do lançamento, empurra o peso para a frente e para cima.</p>
Tênis	<p><i>Introdução</i></p> <p>Em situação de concurso individual, o aluno realiza de forma controlada toques de sustentação com uma e outra face da raqueta com e sem ressalto da bola no chão, a diferentes alturas, parado e em deslocamento. Em situação de jogo 1x1, com rede, o aluno enquadra-se com a bola devolvendo-a ao seu colega através de batimento de direita ou de esquerda em equilíbrio e dando continuidade ao movimento do braço, após ressalto da bola à frente do corpo.</p>
	<p><i>Elementar</i></p> <p>Em situação de jogo 1x1, com rede, o aluno serve sobre a forma de batimento de direita para o colega. Este enquadra-se com a bola devolvendo-a ao seu colega através de batimento de direita ou de esquerda colocando a bola ao longo da linha ou cruzada. Após batimento avança para a rede e devolve a bola à direita ou esquerda em vôlei.</p>
	<p>Ginástica de Solo - O aluno combina as seguintes habilidades em sequência, sem erros técnicos grosseiros:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente saída afastadas e esticadas; • Rolamento à retaguarda saída afastadas e esticadas • Passagem por pino • Roda <p>Posições de flexibilidade variadas (ponte e pernas afastadas com flexão do tronco à frente, em pé ou sentado)</p>
Ginástica	<p>Ginástica de Aparelhos - O aluno realiza, pelo menos 1 dos 2 elementos propostos, sem erros técnicos grosseiros:</p> <p>Trampolim (reuther ou sueco):</p> <p>Salto de eixo no boque</p> <p>Salto entre-mãos (boque ou plinto transversal)</p>
	<p>Ginástica Acrobática - O aluno realiza, pelo menos, 5 figuras (três de Pares e duas de Trios), das 8 propostas.</p>
	<p><i>Nível Introdução</i> – executa com sucesso uma das 3 Ginásticas acima referidas;</p> <p><i>Nível Elementar</i> – executa com sucesso duas das 3 Ginásticas acima referidas</p>
Dança	<p>Merengue: Em situação de Line Dance com a organização espacial definida, inicia no 1º tempo do compasso e faz coincidir cada passo a um tempo, realizando a coreografia seguinte: Marcha no lugar, à frente, no lugar e atrás; 2 mambos; passos laterais à direita com volta; passos cruzados laterais à esquerda com volta; 2 triângulos; 3 passos à frente e 1/2 Volta e 3 passos à frente e 1/2 Volta e "2 Vs".</p>
	<p>Regadinho: Respeitando as diferentes posturas e posições assumidas, executa os passos em sincronia com a música, Passo de Passeio, Passo Saltado Cruzado e Passo Saltitado.</p>
	<p>Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha): Respeitando as diferentes posturas e posições assumidas, executa os passos em sincronia com a música: passo de passeio, na 1.ª figura, finalizando com</p>

	o "Manel" voltado para o seu par; passo de passeio na 2. ^a figura, em trajetória circular com palmas; passo de passeio na 3. ^a figura, em trajetória circular com o par entrelaçado.
	Valsa Lenta (forma simplificada): Em situação de concurso, dança a pares realizando Passo Básico, Passo de Espera, Passo de Canto, mantendo a estrutura rítmica: 1,2,3,4,5,6.
	Rumba Quadrada: Em situação concurso, dança a pares, realizando Passo Básico, Passo Progressivo e Volta e Contra Volta, respeitando o ritmo da música (L,R,R,L)
	Sariquité: Respeitando as diferentes posturas e posições assumidas, executa em sincronia com a música, o passo corrido, o passo saltado lateral e rodopios.
	<i>Nível Introdução</i> – executa com sucesso uma das seis danças acima referidas
	<i>Nível Elementar</i> – executa com sucesso duas das seis danças acima referidas
Orientação	<i>Introdução</i>
	Realiza um percurso de orientação na escola, individualmente, com um mapa de 14 pontos, em menos de 10 minutos e falha só um ponto.
	<i>Elementar</i>
	Realiza um percurso de orientação na escola, individualmente, com um mapa de 14 pontos, em menos de 10 minutos.

Componente da aptidão física

Aptidão Aeróbia	Vaivém	Em situação de exercício, o aluno realiza percursos de 20 metros, num esforço crescente e de duração prolongado, resistindo à fadiga e sem diminuição nítida de eficácia.
Flexibilidade	Senta e Alcança	Em situação de exercício, o aluno realiza o movimento com grande amplitude, à custa da flexão do tronco sobre os membros inferiores através da flexibilidade dos músculos posteriores da coxa (dos dois lados)
	Ombros	Em situação de exercício, o aluno toca com as pontas dos dedos por trás das costas dos dois lados.
Força	Impulsão Horizontal	Em situação de exercício, o aluno realiza uma contração muscular explosiva dos membros inferiores para atingir a maior distância horizontal possível.
	Abdominais	Em situação de exercício, o aluno realiza contrações musculares da zona abdominal, com esforços de duração prolongada, resistindo à fadiga e sem diminuição nítida de eficácia.
	Flexão de braços	Em situação de exercício, o aluno realiza contrações musculares dos membros superiores, com esforços de duração prolongada, resistindo à fadiga e sem diminuição nítida de eficácia.

Observação: a realização dos exercícios e da situação de jogo implica o cumprimento das regras de jogo.

Caracterização da prova

a) As matérias a abordar na prova estarão dependentes do número de alunos inscritos com dois grupos distintos:

- A – 1 a 3 alunos;
- B – 4 ou mais alunos.

b) A ponderação a aplicar será a seguinte:

- atividade física – 84%.

Cada nível Introdução (I) será cotado com 14% e cada nível Elementar (E) com 28%;

- aptidão física – 16%.

Será aplicado o descrito nas metas de aprendizagem emanadas pelo Ministério de Educação. Para a obtenção de **APTO** (16%) os alunos terão que atingir níveis dentro da zona saudável, obrigatoriamente, nos três testes aplicados de acordo com o quadro 2.

Quadro 2 – Valores de referência para os testes de aptidão física de acordo com a idade e o sexo

Testes de Aptidão Física	Resistência Aeróbia		Força						Flexibilidade		
	Vaivém		Abdominais		Flexões de braços		Impulsão Horizontal		Senta e Alcança		Ombros
	(# percursos)		(# execuções)		(# execuções)		(cm)		(cm)		(S/N)
Idade	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀ e ♂
15	23	51				16	123	165,4			Toca nos dedos
16	32		18	24	7	18	126	175,9	30,5	20	
17		61					129,5	184,2			
+18	41						131,9	203,2			

Quadro 3 – Valorização dos conteúdos, número de itens e cotação da prova prática

Matérias	Nº de itens	Total das cotações
Andebol Basquetebol Voleibol Atletismo Ténis Ginástica Dança Orientação	Realiza 3 matérias Nível I (14%) Nível E (28%)	3 x 28%
Aptidão Física	três testes (16%) zero, um e dois testes (0%)	16%
Total		100%

a) Componente teórica - A prova avaliará as competências dos alunos nos regulamentos e regras, das modalidades da componente de atividade física, nos testes da componente de aptidão física, e no programa da área de conhecimento (Quadro 4). A ponderação a realizar será de:

- Aptidão física – 20%;
- Atividade física – 30%;
- Área de conhecimentos – 50%.

b) Quadro 4 – Valorização dos conteúdos, número de itens e cotação da prova escrita

Matérias		Nº de Itens		Total das cotações
Aptidão Física	Testes <i>FitEscola</i>	1.	5%	20%
		2.	5%	
		3.	5%	
		4.	5%	
Atividades Físicas	Andebol	1.	2,5%	5%
		2.	2,5%	
	Basquetebol	1.	2,5%	5%
		2.	2,5%	
	Voleibol	1.	2,5%	5%
		2.	2,5%	
	Atletismo	1.	2,5%	5%
		2.	2,5%	
	Ténis	1.	2,5%	5%
		2.	2,5%	
	Orientação	1.	2,5%	5%
		2.	2,5%	
Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	Capacidades Motoras	1.	5%	5%
	Benefícios da prática da atividade física	1.	5%	5%
	Alimentação associada à atividade física	1.	5%	5%
	Caraterização e prevenção de lesões	1.	5%	5%
	Repouso	1.	5%	5%
	Higiene física	1.	5%	5%
	Estimação da frequência cardíaca	1.	5%	5%
	Processos de controlo de esforço	1.	5%	5%
Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas	Fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das atividades físicas	1.	5%	5%
	Relação da Educação Física e o Desporto	1.	5%	5%
		Total		100%

c) A tipologia das questões baseia-se em escolha múltipla, verdadeiro/falso, preenchimento de espaços, resposta curta e/ou de desenvolvimento.

Material

Prova Prática

O(s) aluno(s) deverá(ão) trazer material desportivo adequado para a realização da prova. Para assegurar as condições de segurança, o(s) aluno(s) deve(m) retirar anéis, pulseiras e brincos e se tiver cabelo comprido deve-o apanhar.

Prova Escrita

O(s) aluno(s) apenas poderá(rão) usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. As respostas são registadas na própria folha do enunciado.

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos, dividida por duas partes de 45 minutos para cada uma das provas, escrita e prática. A primeira prova a ser realizada será a Escrita. O(s) aluno(s) com Atestado Médico realizará(ão) só a prova escrita com a duração de 45 minutos.

CrITÉrios gerais de classificação

Prova Prática (100%)

O(s) aluno(s) deverão:

- realizar com correção as ações técnicas e táticas das diferentes modalidades propostas;
- atingir os objetivos de cada exercício proposto.

A atribuição da cotação máxima estará dependente da execução integralmente correta dos gestos técnico-táticos, habilidades gímnicas e passos ou figuras solicitadas.

Prova Escrita (100%)

O(s) aluno(s) deverão:

- responder de forma correta, utilizando terminologia específica da disciplina;
- adequar e dominar os conteúdos em relação às questões colocadas.

As respostas que se revelarem ilegíveis serão classificadas com zero pontos.

A Classificação Final da Prova é encontrada através da média aritmética entre as duas componentes ou só a prova escrita para alunos que apresentem Atestado Médico.