

INFORMAÇÃO-PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA
2020

Prova 28

2º Ciclo do Ensino Básico

1. Introdução

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência os objetivos expressos no documento orientador “Programas Nacionais de Educação Física - 2º Ciclo”, homologado pelo MEC.

A prova de exame contemplará as três áreas que são objeto de avaliação em Educação física: a área das atividades físicas (matérias); a área da aptidão física; e a área dos conhecimentos.

Área das Atividades Físicas:

Os objetivos de nível introdutório que a seguir se apresentam constituem o objeto de avaliação nesta área. Os alunos selecionarão 4 matérias, de categorias diferentes (1 dos JDC, 1 das Ginásticas e 2 das “outras”), e serão os objetivos dessas matérias cuja concretização se verificará. Pretende-se com isso salvaguardar o ecletismo da formação e ao mesmo tempo, privilegiar os pontos fortes de cada aluno.

Quadro 1 - Objetivos a concretizar em cada matéria por categoria

Categoria	Matérias	Objetivos a concretizar	Situação
JDC	Basquetebol	Passa direcionando a bola para um colega desmarcado; Receciona com as duas mãos enquadrando-se com o cesto; Dribla a bola para progredir e ou para ultrapassar o seu adversário; Desmarca-se abrindo linhas de passe; Lança a bola de curta distância se tem situação de lançamento Conhece as regras básicas.	Jogo reduzido (as regras serão avaliadas na componente escrita da prova)
	Voleibol	Utiliza o passe e a manchete consoante a trajetória da bola; Coloca a bola em trajetória descendente sobre o colega; Realiza serviço por baixo colocando a bola no campo oposto; Conhece as regras básicas.	

	Futebol	Recebe a bola, enquadrando-se ofensivamente com a baliza; Remata, passa ou conduz a bola com oportunidade; Desmarca-se oferecendo linhas de passe; Defende realizando uma marcação ao portador da bola; Conhece as regras básicas.	
	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe ofensiva ao colega; Opta por passe armando o braço para um jogador mais ofensivo ou drible em progressão; Finaliza com remate em salto. Conhece as regras básicas.	
Ginástica	Ginástica de solo	Realiza cambalhota à frente terminando com pernas unidas; Realiza cambalhota à retaguarda, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e afastadas; Realiza meia pirueta, terminando em equilíbrio Realiza posições de flexibilidade com acentuada amplitude.	Sequência
	Ginástica de aparelhos	Realiza o salto de eixo no boque, fazendo a transposição com pernas afastadas e em extensão e realizando a receção em equilíbrio Realiza o salto em extensão no minitrampolim, em extensão completa e com os braços em elevação superior e realiza a receção em equilíbrio	Boque Minitrampolim
Outras	Atletismo	Corre 40 m, apoiando no terço anterior do pé, atingindo a velocidade máxima e terminando sem desaceleração; Salta em altura, utilizando a técnica de tesoura; fazendo uma corrida de balanço em J; fazendo a chamada com a perna correta. Conhece as características das provas de atletismo: corridas, saltos e lançamentos	(as características serão avaliadas na componente escrita da prova)
	Badminton	Realiza o serviço e o clear e o lob, consoante a trajetória do volante, contribuindo para a sustentação do volante no ar.	Jogo em cooperação
	Dança Tradicional	Dança o Regadinho com fluidez, harmonia e expressividade, encadeando os diversos passos na sequência e ritmo corretos: passo de passeio, passo cruzado e troca de pares.	Coreografia
	Patinagem	Desloca-se sobre os patins em equilíbrio; Trava em segurança. Desliza sobre um e dois patins em equilíbrio;	Percurso pré-definido

Área da Aptidão Física

Serão avaliados atributos de aptidão física que se referenciam a critérios relacionados com a saúde e não com a performance. De entre os três atributos apresentados na tabela seguinte, serão avaliados apenas dois, com recurso à bateria de testes do FitnessGram, verificando se o aluno se encontra na ZSAF - *zona saudável da aptidão física*.

Quadro 2 - testes a aplicar na área da aptidão física

Atributos da aptidão física	Teste do FitnessGram
Aptidão aeróbia e cardiorrespiratória	<i>Vaivém</i>
Aptidão muscular (força e resistência muscular)	<i>Abdominais</i>
Flexibilidade	<i>Senta e Alcança</i>

Apresentam-se de seguida as tabelas que servirão de referência à definição de ZSAF.

Tabela 1 - Aptidão aeróbia

Aptidão aeróbia (teste do vaivém)		
Género	Idade	Nº de percursos dentro da ZSAF
Feminino	11	10-38
	12	23-41
	13 ou +	23-51
Masculino	11	23-60
	12	32-72
	13 ou +	41-72

Tabela 2 - Aptidão Muscular

Aptidão muscular (Abdominais)		
Género	Idade	Nº de abdominais dentro da ZSAF
Feminino	11	15-30
	12	18-32
	13 ou +	18-32
Masculino	11	15-30
	12	18-36
	13 ou +	21-40

Tabela 3 - Flexibilidade

Flexibilidade (teste senta e alcança)		
Género	Idade	Valores de Flexibilidade dentro da ZSAF
Feminino	Todas as idades	25,5 - 30,5
Masculino	Todas as idades	20 - 30,5

Área dos conhecimentos

Na área dos conhecimentos pretende-se verificar se o aluno:

- Conhece as capacidades físicas, reconhecendo a importância do seu desenvolvimento e identificando formas de as desenvolver e avaliar;
- Mobiliza os seus saberes para avaliar e controlar a sua aptidão física, nomeadamente através do cálculo e interpretação da sua composição corporal, e interpreta a zona saudável de aptidão física através das tabelas de referência do FitnessGram;
- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.
- Conhece as alterações fisiológicas imediatas e a longo prazo derivadas da prática regular de actividade física.
- Relaciona a intensidade e a duração do esforço.

3. Caracterização da prova

A prova está organizada em duas componentes: escrita e prática.

Na componente escrita, a prova está organizada por grupos de itens que poderão ter como suporte um ou mais documentos, como, textos, tabelas, gráficos, fotografias.

Incluirá itens de seleção e de construção (quadro 3).

Quadro3 - tipo, número e cotação por item

Tipologia de itens		Número de itens	Cotação por item (em %)
ITENS DE SELEÇÃO	Escolha múltipla	5	5
	Associação/ correspondência	2	10
ITENS DE CONSTRUÇÃO	Resposta curta	1	10
	Resposta restrita	3	15

Na componente prática, a prova está organizada de forma diferente. Na área das Atividades Físicas, o aluno deverá escolher quatro matérias - uma matéria da categoria JDC, uma matéria da categoria Ginástica e duas matérias da categoria “outras” (ver quadro 1) - e concretizar os respetivos objetivos. Na área da aptidão física serão aplicados 2 dos testes do FitnessGram, devendo o aluno situar-se na ZSAF (ver tabela 1, 2 e 3).

4. Critérios de classificação

Na 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 e é expressa em valor percentual, previsto na grelha de classificação.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com 0%. No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada, se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Se o aluno responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

Itens de seleção

• Escolha múltipla

A cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta (dicotómica).

São classificadas com 0% as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

Não há lugar a classificações intermédias.

• Associação/correspondência

A cotação só é atribuída à resposta totalmente correta (dicotómica).

Considera-se incorreta qualquer associação/correspondência que relacione um elemento de um dado conjunto com mais do que um elemento do outro conjunto.

Não há lugar a classificações intermédias.

Itens de construção

- **Resposta curta**

As respostas corretas são classificadas com a cotação total do item. As respostas incorretas são classificadas com 0%. Não há lugar a classificações intermédias.

- **Resposta restrita**

As respostas são classificadas por nível de desempenho ou por etapas. A cada nível de desempenho (ou etapa) corresponde uma dada pontuação. As respostas incorretas são classificadas com 0%.

Na prova prática, os alunos serão avaliados tomando por referência os objetivos de nível introdutório das matérias (especificados no quadro 1) e as referências da ZSAF dos testes do FitnessGram.

Só será considerado que o aluno concretizou o nível introdutório de cada matéria se concretizar todos os objetivos definidos para esse nível.

Os resultados serão registados pelos professores observadores em grelha própria.

A Classificação da prova prática (100%) será atribuída em valor percentual, de acordo com as especificações apresentadas na tabela 4.

Tabela 4 - Critérios de classificação da prova prática

Atividade Físicas				Aptidão física
Jogo Desportivo Coletivo 20 %	Ginástica 20 %	Outra 20 %	Outra 20 %	2 testes 20 %
NI - 0 PI - 10 I - 20	NI - 0 PI - 10 I - 20	NI - 0 PI - 10 I - 20	NI - 0 PI - 10 I - 20	Não está na ZSAF 2 testes - 0 Está na ZSAF 1 teste - 10 Está na ZSAF 2 testes - 20

A classificação final da prova (CF) será apurada a partir da média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações obtidas nas duas componentes da prova (prática e escrita).

5. Material

Na prova escrita as respostas são registadas no enunciado.

O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica, azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor ou máquina de calcular.

Na prova prática serão fornecidos os materiais necessários à sua realização. O aluno deverá apresentar-se devidamente equipado (camisola, calções e ténis).

6. Duração

A prova escrita tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

A prova prática tem a duração de 45 minutos (tempo útil), não sendo considerado o tempo que o aluno despense a equipar-se, a aquecer ou o tempo despendido na transição entre as estações de prova.