

INFORMAÇÃO-PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2020

Prova 26

3º Ciclo do Ensino Básico (Dec-Lei Nº 139/2012 de 5 de Julho)

1. INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho.

Deve ainda ser tido em consideração o Despacho Normativo nº24-A / 2012, de 6 de dezembro.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida o Programa da disciplina e o Projeto Curricular do Agrupamento.

Na prova de Equivalência à Frequência do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, prevê-se a aplicação de uma Prova Prática e de uma Prova Escrita, com o propósito de abranger todas as áreas que constituem o currículo da disciplina.

A classificação final da prova de Educação Física resulta da aplicação das ponderações para cada uma das provas de acordo com a legislação em vigor. Ambas as provas são cotadas na escala de 0 a 100 pontos, sendo a classificação final da prova expressa na escala de níveis de 1 a 5.

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

- Objetivos e Conteúdos;
- Duração;
- Estrutura e Cotação da Prova;
- Critérios de avaliação;
- Material.

2. OBJETIVOS E CONTEÚDOS.

O Exame de Equivalência à Frequência da Disciplina de Educação Física é constituído por duas provas : uma Prática e outra Escrita.

A **Prova Prática** centra-se nas duas áreas de componente prática do currículo da Educação Física:

A – As Matérias (Atividades Físicas)

B – A Aptidão Física

Em relação às Matérias (Atividades Físicas), os alunos terão que demonstrar o seu desempenho em cinco áreas de matérias e em seis matérias:

- A. Jogos Desportivos Coletivos: JDC1 e JDC2
- B. Ginástica: Ginástica de Solo + 1 aparelho (à escolha do aluno)
- C. Dança Social ou Tradicional
- D. Patinagem (Percurso Habilidades)
- E. Atletismo (Barreiras + Lançamento do Peso + Salto em Altura)

Os alunos terão obrigatoriamente que realizar 2 Jogos Desportivos Coletivos, a Ginástica de Solo + um aparelho de Ginástica (à sua escolha dos aparelhos do Projeto Curricular de Educação Física), uma Dança social ou tradicional, a Patinagem e o Atletismo.

Em relação à Aptidão Física, os alunos deverão demonstrar desempenho em 4 testes, 1 de Resistência, 2 de Força e 1 de Flexibilidade.

A **Prova Escrita** centra-se em três subáreas de objectivos de Conhecimentos :

A. Os conhecimentos relativos às Actividades Físicas

B. Os conhecimentos relativos à manutenção e à elevação da aptidão Física como fator de saúde ;

C. Os conhecimentos relativos ao Desporto como fenómeno social.

Os alunos deverão responder a um conjunto de perguntas de resposta aberta e de múltipla escolha.

3. 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, por aluno), não sendo considerado o tempo que o aluno despender a equipar-se, a aquecer ou o tempo despendido na transição entre as estações de prova.

ESTRUTURA E COTAÇÃO DA PROVA.

2.1. Prova Prática

O exame de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física do 9º ano tem como referência os níveis de qualidade para as diversas matérias, que se encontram no Projeto Curricular de Educação Física, e baseia-se num conjunto de áreas e matérias obrigatórias e áreas e matérias opcionais.

As Matérias (Atividades Físicas) serão avaliadas tendo como referência quatro níveis (de acordo com o Projeto Curricular do Agrupamento):

- NI – o aluno não realiza o nível de Introdução
- I – o aluno realiza o nível Introdução
- E – o aluno realiza o nível Elementar
- A – o aluno realiza o nível Avançado

Em relação à Aptidão Física os alunos terão que realizar os seguintes testes:

- Resistência
- Força (Superior/ Média/Inferior)
- Flexibilidade (Ombros / Senta e Alcança)

A avaliação da Aptidão Física resulta da verificação (se “sim” ou “não”) se o desempenho do aluno se situa na Zona Saudável da Aptidão Física.

Estrutura e Pontuação

Matérias – 70 pontos							Aptidão Física – 30 pontos			
JDisp.Colectivos 20 pontos		Ginástica 20 pontos		Dança 10 pontos	Atletismo. 10 pontos	Outras 10 pontos				
JDC1	JDC2	GSolo	GAp	Dança Social / Folclórica	Atletismo	Patinagem	Resist.	Força 1	Força 2	Flexib.
NI – 0	NI – 0	NI – 0	NI – 0	NI – 0	NI – 0	NI – 0				
I – 5	I – 5	I – 5	I – 5	I – 5	I – 5	I – 5	Não – 0	Não – 0	Não – 0	Não – 0
E – 8	E – 8	E – 8	E – 8	E – 8	E – 8	E – 8	Sim – 15	Sim – 5	Sim – 5	Sim – 5
A – 10	A – 10	A – 10	A – 10	A – 10	A – 10	A – 10				

2.2. Prova Teórica (Escrita)

Esta prova é constituída por três grupos de questões :

- Grupo 1 – com 5 perguntas abertas sobre os conhecimentos relativos às Atividades Físicas (regras e ações técnicas);
- Grupo 2 – com 15 perguntas fechadas de resposta de múltipla escolha sobre os conhecimentos relativos à manutenção e à elevação da aptidão Física como fator de saúde ;
- Grupo 3 – com 10 perguntas fechadas de resposta de múltipla escolha sobre os conhecimentos relativos ao Desporto como fenómeno social.

GRUPO	PERGUNTAS	SUB-ÁREA	CRITÉRIOS
Grupo 1 25 pontos (5 pontos cada pergunta)	5 perguntas abertas	Conhecimentos relativos às Atividades Físicas	Resposta correta
Grupo 2 45 Pontos (3 pontos cada pergunta)	15 perguntas fechadas de resposta de múltipla escolha	Conhecimentos relativos à manutenção e à elevação da aptidão física como fator de saúde	Resposta correta
Grupo 3 30 Pontos (3 pontos cada pergunta)	10 perguntas fechadas de resposta de múltipla escolha	Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas	Resposta correta

2. MATERIAL A UTILIZAR

Para a Prova Prática, O aluno deverá comparecer devidamente equipado para realizar as atividades físicas.

Será necessário o material próprio da Educação Física relacionado com as matérias a avaliar.

Para a Prova Teórica, o aluno deverá comparecer com caneta esferográfica de tinta azul ou preta indelével.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MASSAMÁ – Esc. Sec. Stuart Carvalhais

Ano letivo 2019/2020

EXAME DE EQUIVALÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Grelha de registo da pontuação

3º CICLO

Nome do Aluno: _____ Data _____

MATÉRIAS				APTIDÃO FÍSICA			CONHECIMENTOS			
Matérias Obrigatórias				Outras			G1	G2	G3	
J.Desp. Colectivos 20 pontos	Ginástica 20 pontos	Dança Social /Folclórica 10 pontos	Atletismo 10 pontos	Patinagem 10 pontos	4 Testes 30 pontos			Actividades Físicas 25 pontos	Aptidão Física 45 pontos	Desporto Fenómeno Social 30 pontos
JDC1	JDC2	G.Solo	Gap.	Resistência	Força1	Força 2	Flexibil.	pontos	pontos	pontos
NI - 0 I - 05 E - 08 A - 10	NI - 0 I - 05 E - 08 A - 10	NI - 0 I - 05 E - 08 A - 10	NI - 0 I - 05 E - 08 A - 10	NI - 0 I - 05 E - 08 A - 10	Não - 0 Sim - 15	Não - 0 Sim - 05	Não - 0 Sim - 05	_____ pontos	_____ pontos	_____ pontos

Prática	Teórica	Pontuação Total
_____ Pontos	_____ Pontos	_____ + _____ = _____ Pontos

O Júri,

_____ (_____) _____ (_____) _____ (_____)

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MASSAMÁ- EB23 Prof. Egas Moniz

Ano letivo 2019/2020

EXAME DE EQUIVALÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Grelha de registo da pontuação

3º CICLO

Nome do Aluno: _____

Data _____

MATERIAS				APTIDÃO FÍSICA				CONHECIMENTOS		
Matérias Obrigatórias				4 Testes 30 pontos				G1	G2	G3
J.Desp. Colectivos 20 pontos	Ginástica 20 pontos	Dança Social /Folclórica 10 pontos	Atletismo 10 pontos	Patinagem 10 pontos				Actividades Físicas 25 pontos	Aptidão Física 45 pontos	Desporto Fenómeno Social 30 pontos
JDC1	JDC2	Gap.			Resistência	Força1	Força 2	Flexibil.		
NI - 0 I - 05 E - 08 A - 10	NI - 0 I - 05 E - 08 A - 10	NI - 0 I - 05 E - 08 A - 10	NI - 0 I - 05 E - 08 A - 10	_____ pontos	Não - 0 Sim - 15	Não - 0 Sim - 05	Não - 0 Sim - 05	Não - 0 Sim - 05	_____ pontos	_____ pontos

Prática	Teórica	Pontuação Total
_____ Pontos	_____ Pontos	_____ + _____ = _____ Pontos

O Júri,

_____ (_____)
 _____ (_____)
 _____ (_____)