

Código: 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

PROVA ESCRITA

1. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência tem por referência o Programa de Educação Física.

A prova permite avaliar os conhecimentos que decorrem dos objetivos gerais e específicos da disciplina, passíveis de avaliação numa prova escrita de duração limitada.

Objetivos gerais e conteúdos em avaliação:

Objetivo 1	Conhecer e compreender os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física
Conteúdos	- Aptidão física e saúde; - Componentes da aptidão física; - Benefícios da atividade física; - Capacidades motoras condicionais e coordenativas; - Lesões desportivas.
Objetivo 2	Conhecer e compreender acontecimentos relevantes na esfera da Cultura Física
Conteúdos	- Jogos Olímpicos da Antiguidade; - Jogos Olímpicos da Era Moderna; - Jogos Paralímpicos.
Objetivo 3	Conhecer e compreender as regras e regulamentos das várias modalidades desportivas
Conteúdos	Atividades físicas desportivas - Futebol, Futsal, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica, Atletismo, Badminton, Ténis de mesa, Natação, Dança.
Objetivo 4	Conhecer e compreender as componentes críticas dos gestos técnicos e os fundamentos táticos das várias modalidades desportivas
Conteúdos	Atividades físicas desportivas - Futebol, Futsal, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica, Atletismo, Badminton, Ténis de mesa, Natação, Dança.

2. Características e estrutura

A prova apresenta quatro grupos de questões de resposta rápida.

Cada grupo de questões pretende avaliar os conhecimentos em cada um dos objetivos acima enunciados.

Código: 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

Grupo	Questões
I	3 questões
II	3 questões
III	7 questões
IV	7 questões

3. Critérios gerais de classificação

Grupo	Correção
I	<ul style="list-style-type: none">- A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.- Se a resposta contiver um número de elementos superior ao solicitado, apenas são classificados os elementos de acordo com a ordem da sua apresentação.- Os elementos em excesso são ignorados.- As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.
II	<ul style="list-style-type: none">- A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.- Se a resposta contiver um número de elementos superior ao solicitado, apenas são classificados os elementos de acordo com a ordem da sua apresentação.- Os elementos em excesso são ignorados.- As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.
III	Escolha múltipla – a classificação deste grupo será dada em função da correspondência corretamente apresentada.
IV	Escolha múltipla – a classificação deste grupo será dada em função da correspondência corretamente apresentada.

4. Duração da prova

A prova tem a duração de 45 minutos.

5. Material autorizado

O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino.

Não é permitido o uso de corretor.

Código: 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

PROVA PRÁTICA

1. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência tem por referência o Programa de Educação Física.

A prova permite avaliar as competências que decorrem dos objetivos gerais e específicos da disciplina (aprendizagens e competências), passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Objetivos gerais e conteúdos em avaliação:

Objetivo 1	Realizar com correção e sucesso fundamentos técnicos dos Jogos Desportivos Coletivos.
Conteúdos	Jogos Desportivos Coletivos: Futebol - Futsal, Voleibol, Basquetebol, Andebol.

Objetivo 2	Realizar com correção elementos gímnicos de solo e aparelhos.
Conteúdos	Ginástica Artística.

Objetivo 3	Realizar com correção a técnica de especialidades do Atletismo.
Conteúdos	Atletismo.

Objetivo 4	Realizar com correção as técnicas as Modalidades de Raquetas.
Conteúdos	Modalidade de Raquetes (Ténis de mesa e Badminton).

Objetivo 5	Realizar com correção as técnicas de Natação.
Conteúdos	Natação.

2. Características e estrutura

A prova apresenta cinco grupos de exercícios.

Cada grupo de exercícios pretende avaliar as competências em cada um dos objetivos acima enunciados.

Código: 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

Grupo	Número de exercícios	Tipo de exercício
I	2 exercícios	Exercício critério individual, com um ou vários gestos técnicos integrados (de dois dos quatro Jogos Desportivos Coletivos)
II	2 exercícios	1 sequência solo e 1 salto de plinto ou minitrampolim
III	1 exercício	1 salto
IV	1 exercício	1 técnica de uma das modalidades: Ténis Mesa ou Badminton
V	1 exercício	1 prova de 50 metros, efetuando 1 estilo e 1 viragem

3. Critérios gerais de classificação

Grupo	Execução Técnica correta	Sucesso tarefa
I	50%	50%
II	100%	-
III	100%	-
IV	50%	50%
V	50%	50%

4. Duração da prova

A prova tem a duração de 45 minutos.

5. Material autorizado

O aluno tem de apresentar-se com o equipamento adequado para as aulas de Educação Física: t-shirt, calção ou calças de fato de treino, meias e sapatos desportivos.

Para a prova de natação o aluno tem de apresentar-se com o equipamento adequado: fato de banho, chinelos e touca.