

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.