

Informações

Prova de Exame de Equivalência à Frequência - 9º ano

Disciplina de Educação Física

Ano letivo: 2019/2020

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais e o Programa Nacional de Educação Física em vigor referente à disciplina de Educação Física – 3º ciclo. Permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados nos domínios da Aptidão Física e das Atividades Físicas (Ginástica, Atletismo, Badminton e Jogos Desportivos Coletivos - JDC), passíveis de uma avaliação em prova escrita e prática, de duração limitada.

2. Características e estrutura da prova

A prova é constituída por uma componente escrita (45 minutos) e de uma componente prática (45 minutos).

A cotação total da prova é de 100 pontos para cada componente.

A classificação final do exame é a média ponderada das classificações das provas escrita e prática na proporção de 30% para a prova escrita e 70% para a prova prática.

Prova Escrita

A prova é realizada em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino.

A prova é constituída por cinco grupos e todos eles são itens de seleção: escolha múltipla.

A estrutura da prova escrita sintetiza-se no quadro 1.

Quadro 1 – Síntese da prova escrita

Grupo	Tema	Competências	Nº de itens	Cotação
I	Aptidão Física	Identificar as diferentes capacidades motoras; Identificar os princípios da aptidão física.	6	30 pontos
II	Atividades Físicas	<u>Atletismo</u> Identificar as várias disciplinas do atletismo; Conhecer o regulamento técnico das várias provas do atletismo; Identificar e caracterizar as técnicas determinantes das especialidades do atletismo.	8	16 pontos
III		<u>Ginástica</u> Identificar os elementos gímnicos/técnicos que caracterizam a ginástica artística no solo, acrobática e saltos; Identificar os aparelhos e materiais específicos da ginástica; Identificar e caracterizar as habilidades/saltos e suas determinantes técnicas; Identificar as funções do base e do volante; Identificar as pegas, montes e desmontes.	7	14 pontos
IV		<u>Badminton</u> Conhecer o regulamento técnico; Identificar e caracterizar os procedimentos técnico-táticos.	4	8 pontos
V		<u>Jogos Desportivos Coletivos</u> Conhecer o regulamento técnico das diferentes modalidades; Identificar e caracterizar os procedimentos técnico-táticos das diferentes modalidades.	16	32 pontos
			Total	100

Prova Prática

A prova apresenta 4 grupos.

No grupo I, avalia a aprendizagem/desenvolvimento motor no domínio da Aptidão Física.

No grupo II, avalia as aprendizagens/desenvolvimento motor no domínio Atividade Física - do Atletismo.

No grupo III, avalia as aprendizagens/desenvolvimento motor no domínio Atividade física - Ginástica de solo e aparelhos.

No grupo IV, avalia as aprendizagens/desenvolvimento motor no domínio Atividade Física - Jogos Desportivos Coletivos. O aluno escolhe dois desportos coletivos para avaliação prática.

A estrutura da prova prática sintetiza-se no quadro 2.

Quadro 2 – Conteúdos dos temas, tipologia de exercícios e cotação

Tema	Conteúdos	Tipologia de exercícios	Cotação
Aptidão Física	Fitescola: resistência - Teste do “Vaivém”	Exercício individual	20
Atletismo	Salto em altura – técnica de Fosbury Flop	Concurso individual	20
Ginástica	Solo: - Sequência gímnica: rolamento à frente; rolamento à retaguarda; apoio facial invertido; posição de flexibilidade; posição de equilíbrio; roda e elementos de ligação.	Sequência gímnica	20
	Minitrampolim: - Salto em extensão; salto engrupado; pirueta e carpa com membros inferiores afastados.	Exercício individual	20
JDC	Voleibol: - Serviço para zonas diferenciadas do campo; 6 passes consecutivos em manchete; 6 passes altos consecutivos; 6 passes, utilizando as duas técnicas alternadas e 3 execuções de auto passe para remate.	Exercício critério	20
	Basquetebol: - Passe e receção, drible de progressão, drible de progressão com mudança de direção, lançamento em apoio, lançamento na passada.	Exercício critério	
	Futebol: - Passe e receção; condução de bola; drible com mudança de direção; remate de precisão com o pé.	Exercício critério	
	Andebol: - Passe de ombro; passe de pulso; receção e remate variando o ângulo e distância da baliza.	Exercício critério	
Total			100

3. Critérios de classificação

Prova Escrita

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

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

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

Não há lugar a classificações intermédias.

Prova Prática

A prova é constituída por quatro grupos de conteúdos que têm de ser realizados na totalidade e na sequência apresentada.

No pavilhão, realizam-se as seguintes provas:

- Aptidão Física – o aluno executa o teste de vaivém (teste de resistência aeróbica - Fitescola), devendo atingir a Zona Saudável, de acordo com a idade e sexo;
- Ginástica de solo e de aparelhos (minitrampolim) – o aluno executa uma sequência gímnica no solo e os saltos no minitrampolim, respeitando os critérios de êxito de cada elemento gímnico e salto;
- Atletismo – o aluno executa o salto em altura, utilizando a técnica predefinida executando as ações motoras com correção técnica.

No polidesportivo 1, realizam-se as seguintes provas:

- Desportos Coletivos – o aluno executa exercícios critério em duas modalidades de escolha (Basquetebol, Andebol, Futebol e Voleibol) e deve realizar as ações motoras, respeitando os critérios de êxito de cada elemento técnico.

4. Material

Na **prova escrita**, o aluno pode usar como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. Não é permitido o uso do corretor.

Na **prova prática**, o aluno deverá estar devidamente equipado para as diferentes modalidades que constituem a prova, como de uma aula de educação física se tratasse (roupa apropriada para a prática desportiva, sapatilhas e sabrinas) respeitando assim as normas de funcionamento da educação física e instalações desportivas.

5. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos, distribuídos da seguinte forma:

Prova escrita: 45 minutos + Prova prática: 45 minutos

Entre as duas provas, haverá um período de 30 minutos, para que os alunos se desloquem da sala de realização da prova escrita para as instalações desportivas onde se realiza a prova prática. Durante este intervalo, os alunos devem equipar-se com o material adequado à prática e efetuar um aquecimento de 10 minutos.