

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

2022

Prova 26

9.º Ano de Escolaridade

Em cumprimento do disposto no Decreto-Lei.º55/2018, de 6 de julho, e na Carta de Solicitação n.º1/2021, de 9 de julho, a avaliação externa tem como referenciais de base o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º143, de 26 de julho.

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova permite avaliar competências adquiridas pelo(a) aluno(a) e tem por referência o programa de educação física e as aprendizagens essenciais do 3º ciclo.

O(a) aluno(a) será avaliado(a) em três domínios: aptidão física, atividades físicas e conhecimentos.

- 1.1. DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA** - o(a) aluno(a) demonstra capacidade num teste de resistência aeróbia (corrida vaivém), adequada às normas de aptidão física representativa da saúde para a sua idade e sexo (tabela de referência FITescola) e encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física.
- 1.2. DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS** - o(a) aluno(a) demonstra ter competências de nível Elementar nas matérias do Subdomínio JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS e na matéria do subdomínio GINÁSTICA.
- 1.3. DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS** – o(a) aluno(a) 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. Demonstra também conhecimentos ao nível das principais regras/regulamentos técnicos assim como ao nível da execução dos elementos técnicos e táticos nas diversas modalidades.

2. CARACTERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA

A prova de Educação Física é dividida em duas componentes: uma prática e uma teórica.

2.1. COMPONENTE PRÁTICA

É constituída por três partes, uma dirigida à aptidão física (e que servirá de ativação geral), outra aos desportos coletivos (Basquetebol, Voleibol, Andebol e Futebol) e outra aos desportos individuais (Ginástica).

Nas estações técnicas (jogos desportivos coletivos e desportos individuais), o(a) aluno(a) tem a possibilidade de realizar **duas tentativas para cada uma das estações**. A prova é cotada para 100 pontos.

DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA		PONTUAÇÃO
C O M P E T Ê N C I A S D E A Ç Ã O / D E S E M P E N H O	1ª Parte	
	<p>Corrida Vaivém - Partindo da posição vertical, o(a) aluno(a) percorre uma distância de 20 m entre duas linhas. Corre em linha reta até à linha oposta, onde estão colocados 2 pinos/sinalizadores, que deve pisar antes ou quando ouvir o sinal sonoro. De seguida, após o sinal sonoro, inverte o sentido da corrida e repete o mesmo percurso até à outra extremidade, continuando o mesmo procedimento até não ser capaz de alcançar a linha antes do sinal sonoro. O teste chega ao fim quando o(a) aluno(a), pela segunda vez, não atingir a linha em simultâneo com o sinal sonoro.</p> <p>Nota: Um toque ou sinal sonoro indica o final do tempo de cada percurso de 20 m; três toques ou sinais sonoros no final de cada minuto indicam o final de cada patamar de esforço. Este serve para avisar o(a) aluno(a) de que o ritmo vai acelerar e que tem de aumentar a velocidade de corrida, para conseguir percorrer a distância de 20 m em menos tempo.</p>	10 PONTOS
	DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS	
	2ª Parte	
	<p>Voleibol – Em situação de exercício individual, o(a) aluno(a) realiza os elementos técnicos:</p> <p>1ª Estação: dois serviços por cima (tipo ténis), para uma zona sinalizada no campo.</p> <p>2ª Estação: Passe por cima e manchete contra uma parede (deve realizar 10 toques sucessivos). A bola deve bater acima de uma linha traçada na parede a 2,20m.</p> <p>Basquetebol – Em situação de exercício individual, o(a) aluno(a) realiza os elementos técnicos do lado direito e esquerdo do campo:</p> <p>1ª Estação: drible de progressão ao longo do comprimento do campo de basquetebol com finalização em lançamento em apoio.</p> <p>2ª Estação: drible de progressão com finta ao sinalizador, ao longo do comprimento do campo de basquetebol com finalização em lançamento na passada.</p> <p>Andebol – Em situação de exercício individual, o(a) aluno(a) realiza os elementos técnicos:</p> <p>1ª Estação: drible de progressão ao longo do campo de andebol com finalização de remate em apoio.</p> <p>2ª Estação: drible de progressão ao longo do campo de andebol com finta ao sinalizador e finalização com remate em salto.</p> <p>Futebol – Em situação de exercício individual, o(a) aluno(a) realiza os elementos técnicos:</p> <p>1ª Estação: passe e receção sucessivos contra a parede, deve realizar 10 passes.</p> <p>2ª Estação: condução de bola fazendo um percurso entre os sinalizadores colocados ao longo do campo de futsal e finalização com remate à baliza.</p>	80 PONTOS (10 PONTOS/ESTAÇÃO)

3ª Parte	
<p>Ginástica de Aparelhos – Em situação de exercício individual, o(a) aluno(a) realiza no aparelho Minitrampolim com chamada, com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda:</p> <p>1ª Estação: Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p>	10 PONTOS

2.2. COMPONENTE TEÓRICA

A prova é constituída por um teste escrito e cotada para 100 pontos.

A prova envolve questões de resposta fechada com itens de carácter verdadeiro (V) ou falso (F).

COMPETÊNCIAS DE CONHECIMENTOS			
DOMÍNIO	TEMA/CONTEÚDO	QUESTÕES	PONTUAÇÃO
APTIDÃO FÍSICA	Tema I - Capacidades Motoras	4 questões, cada uma com a cotação de 2 pontos (8 pontos).	8 Pontos
ATIVIDADES FÍSICAS	Tema II - JDC (Andebol, Futebol, Basquetebol, Voleibol)	20 questões (5/modalidade), cada uma com a cotação de 2 pontos (40 pontos).	80 Pontos
	Tema III - Ginástica	5 questões, cada uma com a cotação de 2 pontos (10 pontos).	
	Tema IV - Atletismo	5 questões, cada uma com a cotação de 2 pontos (10 pontos).	
	Tema V - Raquetas (Badminton)	5 questões, cada uma com a cotação de 2 pontos (10 pontos).	
	Tema VI - Outras (Natação)	5 questões, cada uma com a cotação de 2 pontos (10 pontos).	
ATITUDES	Tema VII - Alimentação/Repouso	2 questões, cada uma com a cotação de 2 Pontos (4 pontos).	12 Pontos
	Tema VIII - Regras de Higiene	2 questões, cada uma com a cotação de 2 Pontos (4 pontos).	
	Tema IX - Regras de Segurança	2 questões, cada uma com a cotação de 2 Pontos (4 pontos).	

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

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 obrigatoriamente por um número inteiro. Não há lugar a classificações intermédias.

3.1. COMPONENTE PRÁTICA

3.1.1. DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA

A classificação do Domínio da Aptidão Física equivale a 10 pontos se o(a) aluno(a) atingiu ou ultrapassou a ZSAF. Se não atingiu ZSAF, a pontuação será 0 (zero).

A ZSAF será definida de acordo com a seguinte tabela:

TABELA DE CLASSIFICAÇÃO DO FITESCOLA		
Idade	Vaivém (Nº de percursos)	
	Feminino	Masculino
	ZSAF	ZSAF
10	16	16
11	20	20
12	22	23
13	25	28
14	27	36
15	29	42
16	32	47
17	35	50
18+	37	53

3.1.2. DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Em cada conteúdo avaliado, será atribuída uma pontuação de acordo com a seguinte tabela:

CRITÉRIO	PONTUAÇÃO
Não executa	0 Pontos
Executa com grandes dificuldades	1 Pontos
Executa com dificuldade	2 Pontos
Executa razoavelmente	3 Pontos
Executa bem	4 Pontos
Executa muito bem	5 Pontos

3.2. COMPONENTE TEÓRICA

As respostas que se revelem ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. No entanto, em caso de omissão ou engano na identificação de um item, o mesmo pode ser classificado se, pela resposta apresentada, for possível identificá-lo inequivocamente.

Se o examinando 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 apenas considerada a resposta que surgir em primeiro lugar.

Nas **questões de verdadeiro/falso**, a cotação total é atribuída às respostas que identifiquem corretamente as afirmações de acordo com a chave da resposta.

A valorização relativa dos conteúdos/critérios de êxito apresentam-se no quadro seguinte:

COMPONENTE	DOMÍNIO	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDO / CRITÉRIOS DE ÊXITO	PONTUAÇÃO	
				PARCIAL	FINAL

Prática	Domínio da aptidão física	Competências de desempenho	Corrida Vaivém		10 pontos	100 pontos
	Domínio das atividades físicas		Voleibol	1ª Estação (10 pontos)	20 pontos	
				2ª Estação (10 pontos)		
			Basquetebol	1ª Estação (10 pontos)	20 pontos	
				2ª Estação (10 pontos)		
			Andebol	1ª Estação (10 pontos)	20 pontos	
				2ª Estação (10 pontos)		
Futebol	1ª Estação (10 pontos)	20 pontos				
	2ª Estação (10 pontos)					
Ginástica Aparelhos – MT			10 pontos			
Teórica	Domínio dos conhecimentos	Competências de conhecimentos	Aptidão física	Capacidades Motoras	8 pontos	100 pontos
			Atividades físicas	JDC (Andebol, Futebol, Basquetebol, Voleibol) Ginástica Atletismo Raquetas (Badminton) Outras (Natação)	80 pontos	
			Atitudes	Alimentação/Repouso Regras de Higiene Regras de Segurança	12 pontos	

A nota final da disciplina corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes (prática e teórica) expressas em escala percentual de 0 a 100, arredondada às unidades, sendo a classificação final da prova convertida na escala de 1 a 5 nos termos do Anexo I do Despacho Normativo n.º 1-F/2016, de 5 de abril.

Anexo I do Despacho Normativo n.º 1-F/2016

CLASSIFICAÇÃO DA PROVA DE EQUIVALÊNCIA	CLASSIFICAÇÃO FINAL DA DISCIPLINA
0 a 19	1
20 a 49	2
50 a 69	3
70 a 89	4
90 a 100	5

3 MATERIAL

4.1. COMPONENTE PRÁTICA

Equipamento próprio para a prática desportiva: Camisola, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas, meias e material de higiene pessoal

4.2. COMPONENTE ESCRITA

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

As respostas são registadas no próprio enunciado.

4 DURAÇÃO

A prova tem a seguinte duração:

- Componente prática – 45 minutos
- Componente teórica – 45 minutos.

Não haverá lugar a qualquer tolerância.