

## INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA

1ª e 2ª Fase

Prova 28 | 2015

6ºAno/2º Ciclo do Ensino Básico

Prova Escrita/Prática

### 1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 2º ciclo do ensino básico na disciplina de Educação Física, a realizar no ano de 2015 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudos instituídos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 91/2013, de 10 de julho, considerando-se, designadamente, o preceituado no Despacho Normativo n.º 13/2014, de 15 de setembro, respeitante a avaliação e certificação dos conhecimentos adquiridos e das capacidades desenvolvidas pelos alunos do ensino básico e o disposto Despacho Normativo n.º 6-A/2015, de 5 de março.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida no parágrafo anterior e do programa de disciplina.

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

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

### 2. Objeto de avaliação

A prova permite avaliar os conhecimentos/capacidades passíveis de avaliação em prova prática/escrita de duração limitada, devidamente enquadradas e tendo por referência os temas organizadores constantes do Currículo Nacional do Ensino Básico e as Competências Gerais/Competências Específicas da disciplina, bem como as Orientações Curriculares para o respetivo ciclo de ensino.

**Quadro 1- Os três domínios específicos da Educação Física**

Tema/Modalidade	Conteúdos/ Exercícios	Cotação/Avaliação
<b>Aptidão Física</b>	- Realização dos testes do protocolo do Fitnessgram: - Vaivém, abdominais, extensões de braços, extensão do tronco e senta e alcança.	- Atinge o limite inferior da zona saudável, definido para a sua idade e género em cada teste de acordo com a tabela do Fitnessgram.
<b>Atividades Físicas</b>	As modalidades desportivas: JDC (Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol) Ginástica (Solo e Aparelhos) Atletismo	- O aluno tem que executar todos os gestos técnicos propostos ou/ e todos os elementos gímnicos, de acordo com a ginástica escolhida.
<b>Conhecimentos</b>	- Conhecimentos relativos ao 6º ano de escolaridade	O teste é cotado de 0 a 100%.

### 3. Caracterização da prova.

A prova é constituída por uma prova prática e uma prova escrita.

A prova prática com a duração de 45 minutos, abrange 2 dos domínios das aprendizagens ao longo do ano:

- aptidão física - realiza no mínimo os dois testes obrigatórios do protocolo do FITNESSGRAM;
- atividade física - orientada no âmbito das atividades físicas desportivas, sendo obrigatório a realização dos exercícios propostos para cada uma das modalidades escolhidas.

As provas das atividades físicas desportivas estão organizadas, segundo os seguintes temas/conteúdos: Ginástica; Atletismo; Desportos Coletivos (Basquetebol, Voleibol; Futsal; Andebol), podendo alguns itens envolver mais do que um conteúdo.

A prova inclui circuitos de execução prática.

A prova escrita, com a duração de 45 minutos, é realizada por todos os alunos que realizem a prova prática e cujos conteúdos estão referidos no quadro 1 (pág. 8), no domínio dos conhecimentos.

Os alunos impossibilitados de realizarem a prova prática, (situação devidamente comprovada com atestado médico), realizam a prova escrita que está organizada por grupos de itens. Alguns deles podem apresentar a informação por meio de diferentes suportes, como por exemplo, figuras, tabelas, textos e gráficos.

A estrutura da prova sintetiza-se:

**Quadro 2 - modalidade prática/escrita - Valorização dos temas/conteúdos e exercícios critério na prova**

		Domínios		
Níveis		<u>Atividades Físicas Desportivas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>
<b>2º Ciclo</b>	1	Não atinge em nenhuma das áreas o definido para o nível 3		
	2	Não atinge cumulativamente nas 3 áreas o definido para o nível 3		
	3	- 1 Desporto Coletivo - Atletismo - 1 Ginástica	- Vaivém - Abdominais	≥ Suficiente
	4	Superação de 2 domínios -> apenas nas áreas de Aptidão Física e de Conhecimentos	- Vaivém - Abdominais + 1 teste (extensão de braços ou extensão do tronco ou senta e alcança)	≥ Bom
	5	- 2 Desportos Coletivos - Atletismo - 1 Ginástica	- Vaivém - Abdominais + 2 testes (extensão de braços ou extensão do tronco ou senta e alcança)	Muito Bom

-Quadro 1 - Valorização dos temas, tópicos e exercícios critério

**Quadro 3 - Atividades Físicas - Descrição / Avaliação**

Tema/Modalidade	Conteúdos/ Exercícios	Cotação/Avaliação
<b>Jogos Coletivos</b>	- O aluno escolhe um dos jogos dos quatro possíveis de acordo com o nível que pretende atingir.	- O aluno tem que executar todos os gestos técnicos propostos, em uma ou nas duas modalidades escolhidas; (de acordo com o definido para o 6º ano).
<b>Basquetebol</b>	*Passe de peito * Recepção da bola *Drible de progressão *Lançamento na passada	
<b>Voleibol</b>	*Passe por cima * Manchete * Serviço por baixo	
<b>Andebol</b>	* Passe de ombro * Recepção	

Tema/Modalidade	Conteúdos/ Exercícios	Cotação/Avaliação
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Drible de progressão</li> <li>* Remate em salto</li> </ul>	
<b>Futsal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Passe</li> <li>* Recepção</li> <li>* Condução de bola</li> <li>* Remate</li> </ul>	
<b>Desportos Gímnicos</b>	- O aluno escolhe uma das duas ginásticas abaixo referidas.	
<b>Ginástica de solo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rolamento à frente, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento;</li> <li>2. Ponte</li> <li>3. Rolamento à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida;</li> <li>4. Avião</li> <li>5. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.</li> <li>6. Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</li> </ol>	- O aluno tem que executar todos os elementos gímnicos, de acordo com a ginástica escolhida;
<b>Ginástica de aparelhos</b>	<p>- Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 - Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</li> <li>2.3 - Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</li> <li>3 - No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral).</li> <li>4 - Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição</li> </ol> </li> </ol>	

Tema/Modalidade	Conteúdos/ Exercícios	Cotação/Avaliação
	<p>dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</p> <p>4.1 - Marcha à frente e atrás olhando em frente.</p> <p>4.2 - Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.</p> <p>4.3 - Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.</p> <p>4.4 - Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p>	
<p><b>Atletismo</b></p>	<p>- Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.</p> <p>4 - Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.</p> <p>5 - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</p> <p>6 - Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p>	<p>- O aluno tem que executar todos os gestos técnicos propostos</p>

**- Aptidão física:**

O aluno realizará os testes do protocolo do Fitnessgram (vaivém, força abdominal, extensão de braços, extensão de tronco e senta e alcança).

Estes serão realizados de acordo com o enunciado da prova prática.

## 1. Vaivém □

Percorrer a máxima distância possível num sentido e no oposto, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente, respeitando a cadência dos sinais sonoros, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).

## 2. Força abdominal

Completar o maior número possível de abdominais, atingindo ou ultrapassando o número mínimo de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).

## 3. Extensão de braços □

Completar o maior número possível de extensões de braços, com uma determinada cadência, atingindo ou ultrapassando o número de extensões de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).

## 4. Senta e alcança □

Alcançar (à 4ª tentativa) a distância definida para a zona saudável de flexibilidade, alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1”.

## 5. Extensão do tronco □

Elevar a parte superior do corpo 23 cm a partir do chão e manter essa posição até se efetuar a medição.

Quadro 4 - Aptidão Física - Tabela de avaliação

	IDADE	VAIVÉM		ABDOMINAIS		EXT. BRAÇOS		TRONCO		SENTA E ALC.	IDADE	IMC	
R A P A Z E S	10	23	61	12	24	7	20	23	30	20	10	12,67	19,83
	11	23	72	15	28	8	20	23	30	20	11	12,9	19,83
	12	32	72	18	36	10	20	23	30	20	12	13,19	21,21
	13	41	72	21	40	12	25	23	30	20	13	13,6	21,9
	14	41	83	24	45	14	30	23	30	20	14	14,1	22,61
	15	51	94	24	47	16	35	23	30	20	15	14,61	23,28
	16	61	94	24	47	18	35	23	30	20	16	15,13	23,89
	17+	61	94	24	47	18	35	23	30	20	17	15,61	24,45
											17+	16,01	24,99

  

	IDADE	VAIVÉM		ABDOMINAIS		EXT. BRAÇOS		TRONCO		SENTA E ALC.	IDADE	IMC	
R A P A R I G A S	10	15	41	12	26	7	15	23	30	23	10	12,65	19,85
	11	15	41	15	29	7	15	23	30	25,5	11	12,96	20,73
	12	23	41	18	32	7	15	23	30	25,5	12	13,4	21,67
	13	23	51	18	32	7	15	23	30	25,5	13	13,93	22,57
	14	23	51	18	32	7	15	23	30	25,5	14	14,49	23,33
	15	23	51	18	35	7	15	23	30	30,5	15	15,02	23,93
	16	32	51	18	35	7	15	23	30	30,5	16	15,47	24,36
	17+	41	51	18	35	7	15	23	30	30,5	17	15,79	24,69
											17+	16,01	24,99

## - Prova Escrita - Valorização dos temas/conteúdos na prova

### Quadro 1 - Conhecimentos para o 6º ano:

- Conhece sumariamente a participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento, nomeadamente:
- O sistema musculo-articular na contração muscular;
- Os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigénio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos;
- O sistema nervoso no controlo do movimento

- A prova escrita pode incluir os tipos de itens, o seu número e cotação discriminados no Quadro 2.

### Quadro 2 - Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens		Número de itens	Cotação (em pontos)
ITENS DE SELEÇÃO	• Escolha múltipla	4	42
	• Correspondência	3	40
ITENS DE CONSTRUÇÃO	• Resposta restrita	1	18

## 5. Critérios de classificação das provas de equivalência à frequência

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 por um número inteiro.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

### Itens de seleção

#### ESCOLHA MÚLTIPLA

A cotação total do item 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.

### ASSOCIAÇÃO/CORRESPONDÊNCIA

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem, de forma inequívoca, a única associação/correspondência integralmente correta e completa.

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

- uma associação/correspondência incorreta;
- uma associação/correspondência incompleta.

### ORDENAÇÃO

A cotação total do item só é atribuída às respostas em que a sequência apresentada esteja integralmente correta e completa.

São classificadas com zero pontos as respostas em que:

- seja apresentada uma sequência incorreta;
- seja omitido, pelo menos, um dos elementos da sequência solicitada.

Nos itens de seleção não há lugar a classificações intermédias.

### **Itens de construção**

#### RESPOSTA CURTA

Nos itens de resposta curta, a classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

Nos restantes itens cuja resposta pode envolver a apresentação de cálculos, justificações, composições e/ou construções geométricas, os critérios de classificação das respostas apresentam-se organizados por etapas e/ou por níveis de desempenho. A cada etapa e/ou a cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos.

#### RESPOSTA RESTRITA

Os critérios de classificação das respostas aos itens de resposta restrita apresentam-se organizados por níveis de desempenho.

O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos.

#### RESPOSTA EXTENSA

Os critérios de classificação das respostas aos itens de resposta extensa apresentam-se organizados por níveis de desempenho.

Os descritores destes níveis de desempenho serão especificados por cada disciplina.

O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos.

Os pontos são convertidos em níveis segundo a seguinte tabela:

Percentagem	Nível
0 - 19	1
20 - 49	2
50 - 69	3
70 - 89	4
90-100	5

### **3. Material**

Prova escrita: As respostas são registadas na folha de prova, apenas podendo usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.

Prova prática: o aluno deverá trazer o equipamento desportivo adequado à prática da atividade física (t-shirt, calção, sapatilhas e sabrinas).

### **4. Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos para a prova prática e 45 minutos para a prova escrita.