

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> Fase

Prova 26 | 2015

9ºAno/3.º Ciclo do Ensino Básico

Prova Escrita/Prática

**1. Introdução**

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3.º 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 gerais 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 Dança Aeróbica	- 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 9º 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: na aptidão física, realiza os testes do protocolo do Fitnessgram, e na atividade física que está orientada no âmbito das atividades físicas desportivas, sendo obrigatório a realização dos exercícios propostos para cada uma das modalidades escolhidas; e por uma prova escrita, cujos conteúdos são referidos no quadro 1, (pág. 9) no domínio dos conhecimentos. A prova escrita é realizada por todos os alunos que também realizam a prova prática.

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 itens podem apresentar a informação por meio de diferentes suportes, como, por exemplo, figuras, tabelas, textos e gráficos.

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

A prova inclui circuitos de execução prática.

A estrutura da prova sintetiza-se:

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

		Domínios		
Níveis		<u>Atividades Físicas Desportivas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>
<b>3º 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	- 2 Desportos Coletivos - 1 Atletismo	- Vaivém - Abdominais + 1 teste (extensão de braços ou extensão do tronco ou senta e alcança)	≥ Suficiente
	4	- 2 Desportos Coletivos - 1 Atletismo - Dança Aeróbica	- Vaivém - Abdominais + 1 teste (extensão de braços ou extensão do tronco ou senta e alcança)	≥ Bom
	5	- 2 Desportos Coletivos - 1 Atletismo - Dança Aeróbica - 1 Ginástica	- Vaivém - Abdominais + 2 testes (extensão de braços ou extensão do tronco ou senta e alcança)	Muito Bom

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

Tema/Modalidade	Conteúdos/ Exercícios	Cotação/Avaliação
<b>Jogos Coletivos</b>	- O aluno escolhe dois 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.
<b>Basquetebol</b>	- Passe de peito - Receção da bola - Drible de progressão - Lançamento na passada	
<b>Voleibol</b>	- Passe por cima - Manchete - Serviço por baixo	
<b>Andebol</b>	- Passe de ombro - Receção - Drible de progressão - Remate em salto	

Tema/Modalidade	Conteúdos/ Exercícios	Cotação/Avaliação
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno escolhe uma das duas ginásticas possíveis quando pretende atingir o nível cinco (5).</li> </ul>	
<b>Ginástica de solo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento à frente, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o rolamento;</li> <li>- Ponte;</li> <li>- Rolamento à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida;</li> <li>- Avião;</li> <li>- Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de rolamento à frente;</li> <li>- 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> </ul>	
<b>Ginástica de aparelhos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i> ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos);</li> <li>- Rolamento à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento;</li> </ul> </li> <li>- No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral);</li> <li>- Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcha à frente e atrás olhando em frente;</li> <li>- Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente;</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>- O aluno tem que executar todos os elementos gímnicos, de acordo com a ginástica escolhida.</p>

Tema/Modalidade	Conteúdos/ Exercícios	Cotação/Avaliação
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meia volta, em apoio nas pontas dos pés;</li> <li>- Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</li> </ul>	
<b>Dança</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno opta por executar a dança aeróbica se pretende atingir o nível quatro (4).</li> </ul>	
<b>Dança aeróbica</b>	<p>Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcha (“<i>march</i>”), com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar.</li> <li>- Corrida (“<i>jogging</i>”), com impulsão num pé e receção no outro, realizadas pelo terço anterior.</li> <li>- Passo e Toque (“<i>step-touch</i>”), tocando com o pé da perna livre na parte interior do pé da perna de apoio ou próximo desta, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</li> <li>- Elevação do Joelho (“<i>knee lift</i>”), com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a perna que se eleva a realizar um ângulo igual ou superior a 90°, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</li> <li>- Passo Cruzado (“<i>grapevine</i>”), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança.</li> <li>- Passo em V (“<i>v step</i>”), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios a iniciar pelo terço anterior e a terminar em apoio total, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</li> <li>- Em situação de <i>acompanhamento do professor no “estilo coreografado”, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica</i>, em sequências formadas por 32 e 64 tempos musicais: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os passos básicos anteriormente descritos ou variantes destes com o mesmo grau de dificuldade.</li> <li>- Prepara e apresenta, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida e respeitando o “princípio da perna pronta”, integrando os passos e combinações</li> </ul> </li> </ul>	<p>- O aluno tem que executar todos os gestos técnicos propostos</p>

Tema/Modalidade	Conteúdos/ Exercícios	Cotação/Avaliação
	exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.	
<b>Atletismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul>	- O aluno tem que executar todos os gestos técnicos propostos

### - 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 1segundo.

## 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 9º ano:

Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

O aluno:

1. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:

- Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
- Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;
- Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.

2. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

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	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escolha múltipla</li></ul>	2	18
ITENS DE CONSTRUÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resposta curta.</li></ul>	4	22
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resposta restrita</li></ul>	6	32
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resposta extensa</li></ul>	2	28

#### 4. 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

### **5. 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.

### **6. Duração**

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