



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho

Disciplina: Educação Física

Prova/Código: Prática/ 28

Ano(s) de Escolaridade: 6º Ano

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 em 2019, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura da prova;
- Critérios classificação;
- Material;
- Duração.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo programa, em adequação ao nível de ensino a que o exame diz respeito.

2. Objeto de Avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Currículo Nacional do Ensino Básico e no Programa de Educação Física do 2º Ciclo do Ensino Básico em vigor.

Quadro 1 - Os três domínios específicos da Educação Física

Tema/Modalidade	Conteúdos/ Exercícios	Cotação/Avaliação
Aptidão Física	- Realização dos testes do protocolo do Fitnessgram: - Vaivém e Abdominais	- Atinge o limite inferior da zona saudável, definido para a sua idade e género em cada teste de acordo com a tabela do Fitnessgram. (30%)
Atividades Físicas	- As modalidades desportivas: JDC (Basquetebol) Ginástica (Solo e Aparelhos) Atletismo	- O aluno tem que executar todos os gestos técnicos propostos, todos os elementos gímnicos e habilidades motoras. (40%)
Conhecimentos	- Conhecimentos relativos ao 6º ano de escolaridade	- O teste é cotado de 0 a 100%. – (30%)

3. Características e Estrutura da Prova

A prova é constituída por uma vertente 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.

Relativamente à prova prática, a mesma tem uma duração de 45 minutos e abrange 2 dos domínios das aprendizagens leccionados ao longo do ano, nomeadamente, a aptidão física, onde realiza dois testes do protocolo do Fitnessgram, e a atividade física que está orientada no âmbito das atividades físicas desportivas, sendo obrigatório a realização dos exercícios propostos para cada uma das modalidades. As provas das atividades físicas desportivas estão organizadas, segundo os seguintes temas/conteúdos: Desportos Coletivos (Basquetebol); Ginástica de solo e Atletismo. A prova inclui circuitos de execução prática.

A estrutura da prova sintetiza-se da seguinte forma:

Quadro 2 - Atividades Físicas – Descrição / Avaliação

	Domínio	Conteúdos		Cotação
	Aptidão Física	1. Vaivém		14
2. Abdominais		14		
Prova Prática	Atividade Física	Basquetebol	1. Drible de progressão.	8
			2. Passe de peito.	4
			3. Receção.	4
			3. Lançamento parado em apoio.	8

		Ginástica de solo	1. Roda.	8
			2. Rolamento à frente engrupado.	8
			3. Rolamento à retaguarda engrupado.	8
		Atletismo	1. Corrida de velocidade (40m).	8
			2. Salto em comprimento.	8
			3. Lançamento do vórtex.	8
Total				100 Pontos

Aptidão Física – Tabela com valores de referência

	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		

Quadro 3 - Atividades Físicas – Descrição / Avaliação

	Temas/Conteúdos	Objetivos/Competências de Avaliação	Estrutura	Cotação
Prova Escrita	Educação Física, Desporto e Saúde: Capacidades Físicas Aparelho Circulatório Aparelho Respiratório Aparelho Locomotor Sistema nervoso	- Conhece sumariamente a participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento, nomeadamente: - O sistema musculo-articular na contracção 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	Escolha múltipla Associação/ correspondência Resposta curta	100 Pontos
	Total da prova escrita- escala percentual			100pontos=100%

4. Critérios Gerais de Classificação

Na prova prática, as classificações a atribuir a cada um dos domínios, mais concretamente a cada um dos exercícios propostos resultam da correta execução e respeitando o intervalo de repetições possíveis para os mesmos, e da aplicação dos critérios relativos aos conteúdos.

5. Duração da Prova

A prova tem uma duração total de 45 minutos.

6. Material que pode ser usado na prova

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

Informação-Prova aprovada em Conselho Pedagógico do Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira, em 8/5/2019.

A Diretora: _____

