
INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA

2016

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

I - OBJETO DE AVALIAÇÃO

Objetivos específicos/capacidades

Prova escrita:

- Conhece o Fitnessgram como instrumento de avaliação e educação da aptidão física nas suas vertentes de aptidão aeróbica, aptidão muscular e composição corporal.
- Conhece e aplica os conceitos relativos às capacidades motoras.
- Conhece as técnicas de nado de crol e costas e as respetivas técnicas de partida e viragem.
- Analisa, interpreta e identifica as exigências técnicas e regulamentares na partida da corrida de velocidade, no salto em altura e no salto em comprimento.
- Identifica equipamentos desportivos.
- Identifica e interpreta exercícios gímnicos relativos à ginástica de solo e ao mini-trampolim.
- Aplica conhecimentos relativos às exigências técnicas dos exercícios gímnicos executados no solo.
- Identifica, no Voleibol, no Basquetebol e no Andebol, as ações técnicas-táticas nas diferentes funções no jogo e conhece o regulamento de jogo.

Prova prática:

- Realiza uma sequência de elementos gímnicos no solo, composta por cinco elementos gímnicos (dos seis abaixo indicados) e integra dois elementos de ligação, aplicando os critérios de correção, expressão e combinação.
- Realiza os saltos no Mini-trampolim, aplicando os critérios de correção, expressão e combinação.
- Realiza, nas dimensões do campo de voleibol e com rede, as ações técnicas indicadas, com oportunidade e correção.
- Realiza no campo de Basquetebol, e em situação de exercício critério, as ações técnicas indicadas, com oportunidade e correção.

Quadro 1 – Temas organizadores

Temas/subtemas	Conteúdos
PROVA ESCRITA	
Aptidão Física	Fitnessgram Capacidades Motoras
Natação	Técnica de crol Técnica de Costas Partidas
Atletismo	Corrida de velocidade Salto em altura Salto em comprimento
Ginástica	Solo Aparelhos (mini-trampolim)
Voleibol Basquetebol Andebol	Ações técnico-táticas Regulamentos de jogo

PROVA PRÁTICA	
Ginástica de solo	<p>Pino de Braços (com ajuda)</p> <p>Rolamento à frente engrupado</p> <p>Avião</p> <p>Ponte</p> <p>Roda</p> <p>Rolamento Atrás de Pernas Afastadas</p> <p>Afundo</p> <p>Meia Pirueta</p>
Mini-Trampolim	<p>Salto engrupado</p> <p>Carpa de pernas afastadas</p> <p>Meia pirueta</p>
Voleibol	<p>Passe por Cima</p> <p>Manchete</p> <p>Serviço</p>
Basquetebol	<p>Drible de Progressão com Mudança de Mão</p> <p>Passe de peito</p> <p>Paragem a Dois Tempos</p> <p>Lançamento na passada após drible</p>

II - CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

Prova escrita e prática.

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens		Número de itens	Cotação por item (em pontos)	Cotação por classe de itens (em pontos)
PROVA ESCRITA				
ITENS DE SELEÇÃO	Escolha múltipla	6	0-1	6
	Associação/Correspondência	1	0-1	1
	Verdadeiro e falso	13	0-1	13
ITENS DE CONSTRUÇÃO	Resposta curta	15	0-1	15
	Resposta restrita	4	0-1	4
	Resolução de Problemas/Cálculo	1	0-1	1
PROVA PRÁTICA				
ITENS PRÁTICOS	Exercícios critério	5	0-4	20
		2	0-6	12
		7	0-4	28

Nota: algumas tarefas de resposta curta podem apresentar-se sob a forma de completamento ou perguntas de verdadeiro e falso.

III – MATERIAL

Para a prova escrita o aluno deve fazer-se acompanhar de esferográfica azul ou preta, de tinta indelével e de máquina de calcular. Para a prova prática o aluno deve fazer-se acompanhar pelo respetivo equipamento desportivo que inclua as sapatilhas para a ginástica de solo e os ténis, completamente limpos, que permitam a entrada no Pavilhão Gimnodesportivo.

IV - DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos + 45 minutos correspondentes, respetivamente, à prova escrita e à prova prática.

V – CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Prova escrita:

- Expressão com clareza e correção no que se relaciona com a utilização da Língua Portuguesa.
- Utilização adequada e rigorosa da linguagem específica da disciplina e dos seus conceitos.
- Apresentação das respostas numa caligrafia legível.
- Adequação da resposta e/ou o seu conteúdo às questões específicas.
- Demonstração de coerência nos argumentos utilizadas.
- Identificação clara de todas as respostas.

Prova prática:

- Aplicação dos conhecimentos de forma sequencial e com fluidez.
- Utilização das ações técnicas correspondentes ao solicitado.
- Valorização dos aspetos relacionados com a coordenação e o equilíbrio.