

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE OLIVEIRA DO HOSPITAL

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

CICLO	3º CICLO
DISCIPLINA	EDUCAÇÃO FÍSICA
CÓDIGO	26
ANO DE ESCOLARIDADE	9.º ANO
TIPO DE PROVA	PRÁTICA
DURAÇÃO DA PROVA/EXAME	45 MINUTOS
TOLERÂNCIA DA PROVA/EXAME	S/TOLERÂNCIA

Componente Prática – Parte I

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência o Programa Nacional de Educação Física do 3ºCiclo do Ensino Básico em vigor e incide sobre a aprendizagem definida para o final do 3ºCiclo do Básico e de acordo com o estabelecido Despacho 4-A/2018, de 14 de Fevereiro.

A prova permite avaliar os objetivos gerais do domínio das atividades físicas desportivas, no âmbito do Programa da disciplina.

As atividades físicas desportivas foram selecionadas e formuladas no sentido de serem passíveis de avaliação em prova prática individual e de duração limitada.

Relativamente aos conteúdos previstos no Programa do 3.º ciclo, a prova apenas integrará itens relativos aos temas e subtemas apresentados na alínea B) desta informação. Assim, não serão objeto de avaliação os conteúdos de ano que não constem da presente informação. Com esta opção não se pretende condicionar a gestão do programa pelos professores, nem eliminar qualquer conteúdo do Programa da disciplina, mas apenas delimitar os conteúdos para esta prova específica.

A) OBJETIVOS GERAIS

A.1. DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.

A.2. DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.

Compor e realizar, da Ginástica de Aparelhos, as destrezas elementares em esquemas individuais e/ou grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

B) CONTEÚDOS

Realizar com correção as ações técnicas das Atividades Físicas Desportivas Coletivas.

- Basquetebol;
- Voleibol.

Realizar com correção técnica as destrezas elementares da Ginástica.

- Sequência Gímnica de Solo (pré-definida)

Realizar com correção técnica as destrezas elementares do Atletismo.

- Salto em Comprimento.

Realizar Testes de Condição Física.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova consiste, no seu conjunto, na realização de uma ou mais tarefas, que se podem desenvolver através de uma sequência de atividades, de atividades isoladas, ou de ambas.

A prova tem uma versão única e é individual.

A prova é constituída por cinco grupos de itens.

No início da prova serão dadas indicações de carácter genérico relativas ao desenrolar da mesma.

O aquecimento geral e específico, da responsabilidade do examinando, deve ser realizado antes da hora de início da prova.

O examinando dispõe de 2 tentativas/prestações para cada situação proposta.

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação a atribuir a cada prestação resulta da aplicação dos critérios gerais e dos

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

A não realização de uma atividade será classificada com zero pontos.

Por cada item, só a melhor das 2 tentativas/prestações é considerada. A classificação é atribuída de acordo com o cumprimento de 5 componentes críticas.

Grupo I e II - Atividades Físicas Desportivas Coletivas (40 pontos)

Grupo III e IV – Atividades Desportivas Individuais (36 pontos)

Grupo V – Aptidão física por referência ao FitEscola (24 pontos)

4. MATERIAL UTILIZADO

O examinando deve ser portador do material apropriado para a prática de exercício físico:

- Sapatilhas;
- Camisola de manga curta ou comprida;
- Calções ou calças de fato de treino;
- Meias para desporto.

O examinando que não se apresente com o material apropriado, não realizará a prova.

Caso tenha os cabelos compridos deve realizar a prova com eles amarrados.

Por razões de segurança, não é permitido ter unhas compridas nem usar qualquer tipo de adornos, pelo que todos os objetos perigosos (fios, relógios, anéis, pulseiras, brincos, etc.) devem ser retirados antes da prova se iniciar ou, caso não seja possível, devem ser isolados. As sapatilhas devem estar devidamente atadas e limpas.

5. DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

6. CLASSIFICAÇÃO FINAL

Alunos sem atestado médico:

Nota final = 100% (prova prática)

Alunos com atestado médico:

O cálculo da Nota Final é realizado segundo a seguinte fórmula:

Nota final = 100% (prova escrita)