



## **AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA CHAMUSCA**

**Escola Básica e Secundária da Chamusca**

**3.º Ciclo do Ensino Básico**

**DESPACHO NORMATIVO N.º 3-A/2020**

### **INFORMAÇÃO-PROVA**

**Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física**

**Código 26**

**Duração da Prova: 45 + 45**

**Ano letivo 2019/2020**

**Abril de 2020**

**Tipo de Prova E+ P**

**5 páginas**

### **Introdução.**

Este documento será dado a conhecer aos alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

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 de Educação Física do Ensino Básico, em adequação com o nível de ensino a que o exame diz respeito.

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

- Enquadramento legal da prova
- Natureza da Prova/ duração
- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material

### **1. Enquadramento legal da prova**

A presente prova enquadra-se no determinado pelo Despacho normativo n.º 3-A/2020.

### **2. Natureza da Prova/ duração**

Tipo de prova: Prova Escrita e Prática

Duração: 45 minutos + 45 minutos

### **3. Objeto de avaliação.**

A prova tem por referência os conteúdos e capacidades previstas nos programas Curriculares da disciplina de Educação Física – 3º ciclo, assentando, essencialmente, nos Objetivos Gerais e Específicos previstos para o 9º ano.

A prova permite avaliar os processos cognitivos seguintes: conhecimentos, compreensão e interpretação, nos domínios da Melhoria da aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno. Promoção da aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas. Avaliar a aquisição e aprendizagem de um conjunto de matérias

representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

#### **4. Caraterização da prova**

##### **4.1. Objeto de avaliação da prova escrita**

A prova a que esta informação se refere incide sobre o programa de Educação Física do 3.º ciclo e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada.

Conhecimentos e aptidões

- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física;
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, regulamentação, organização, participação e ética desportiva.

A prova está organizada em três grupos, com questões de resposta fechada.

O primeiro grupo contém oito questões.

O segundo grupo contém catorze questões.

O terceiro grupo contém dezoito questões.

##### **1. Material para a prova escrita**

O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pela escola (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor.

Os grupos podem ter como suporte um ou mais documentos, como, por exemplo, imagens e esquemas.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina, utilizando-se para isso, os domínios temáticos e as designações que constam do Programa de Educação Física do Ensino Básico.

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos conteúdos apresenta-se no quadro 1.

**Quadro 1 – Valorização dos temas na prova escrita**

PROVA ESCRITA (ponderação de 50% na classificação final)			
ESTRUTURA	CONHECIMENTOS E APTIDÕES	CONTEÚDOS	COTAÇÃO (em pontos)
<b>Grupo I</b>  <b>Aptidão Física Desporto e Saúde</b> 8 questões	Processos de elevação e manutenção da Aptidão Física. Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais de realizam as Atividades Físicas	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas. Aprendizagem dos processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física. Bateria de testes “FITescola”	8X2,5 = 20
<b>Grupo II</b>  <b>Atividades Físicas Desportivas</b>  14 questões	Saber identificar os exercícios gímnicos	Ginástica de solo e Minitrampolim	8X 2,5 = 20
	Identificar e aplicar os saberes táticos ao desporto em causa. Conhecer as técnicas fundamentais da modalidade. Interpretar e identificar situações regulamentares.	Badminton	6X2,5= 15
<b>Grupo III</b>  <b>Jogos Desportivos Coletivos</b>  18 questões	Identificar e aplicar os saberes táticos ao desporto coletivo em causa. Conhecer as técnicas fundamentais das modalidades. Interpretar e identificar situações regulamentares	Basquetebol Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade	6X2,5 = 15
		Voleibol Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade	6X2,5 = 15
		Andebol Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade	6X2,5 = 15
Total			100 Pontos

## 2. Caraterização da prova prática

- A Prova Prática é constituída pela realização dos quatro testes do Grupo I - Aptidão Física, uma atividade da área do Grupo II – Atividades Físicas Desportivas (Ginástica ou Atletismo) e, mais uma atividade da área Grupo III – Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol ou Basquetebol).

## 3. Material para a prova prática

O aluno deverá vir devidamente equipado tal como consta no regulamento da disciplina (T-shirt, calção, meias e ténis).

Será ainda utilizado material diverso (bolas, cones, pinos, cronómetro).

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina, utilizando-se para isso, os domínios temáticos e as designações que constam do Programa de Educação Física do Ensino Básico.

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos conteúdos apresenta-se no Quadro 2.

**Quadro 2 – Valorização dos temas na prova prática**

<b>PROVA PRÁTICA</b> (ponderação de 50% na classificação final)				
<b>CONHECIMENTOS E APTIDÕES</b>	<b>CONTEÚDOS</b>		<b>ESTRUTURA</b>	<b>COTAÇÃO</b>
<p>. Avaliar o nível de prestação física desportiva dos alunos nas suas dimensões técnica, tática e regulamentar das modalidades em causa.</p> <p>. Análise do grau de cumprimento dos objetivos definidos para a disciplina.</p>	<b>Grupo I</b> <b>Aptidão Física Desporto e Saúde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aptidão Aeróbia</li> <li>- Força Superior e Média</li> <li>- Flexibilidade</li> </ul>	Realização dos 4 testes	<p>4x5</p> <p>Total 20 pontos</p> <p>(a referência de sucesso – Zona Saudável)</p>
	<b>Grupo II</b> <b>Atividades Físicas Desportivas</b>	<p>Ginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoio Facial Invertido</li> <li>- Cambalhota à frente de pernas afastadas e esticadas</li> <li>- Cambalhota à retaguarda</li> <li>- Roda</li> <li>- Posição de equilíbrio (avião)</li> <li>- Posição de flexibilidade (ponte)</li> <li>- Elementos de ligação (saltos, voltas ou afundos em várias direções).</li> </ul>	Sequência Exercícios/ tarefa	Total 40 pontos
		<p>Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em Comprimento</li> <li>- Corrida Velocidade (40m)</li> </ul>	Dois (2) Exercícios/ tarefa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 pontos</li> <li>- 20 pontos</li> </ul> <p>Total 40 pontos</p>
	<b>Grupo III</b> <b>Jogos Desportivos Coletivos</b>	<p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe</li> <li>- Manchete</li> <li>- Serviço</li> <li>- Jogo 2x2</li> </ul>	Quatro (4) Exercícios/ tarefa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 pontos</li> <li>- 10 pontos</li> <li>- 5 pontos</li> <li>- 15 pontos</li> </ul> <p>Total 40 pontos</p>

		Basquetebol: - Passe/ recepção - Drible - Lançamento - Jogo 3x3	Dois (2) Exercícios/ tarefa	- 10 pontos - 10 pontos - 5 pontos - 15 pontos Total 40 pontos
<b>Total</b>				<b>100 Pontos</b>