

## INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA

2020

---

### Prova 26

.....

### 3.º Ciclo do Ensino Básico

(Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho e Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

---

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino básico da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2020, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Material;
- Duração;
- Critérios gerais de classificação.

### 1. Objeto de avaliação

A prova de exame tem como referência as orientações curriculares para o 3º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA do 7º, 8º e 9º anos. A prova de exame permite avaliar competências através de uma prova escrita (peso de 50%) e de uma prova prática (peso de 50%).

A classificação final da prova corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes expressas em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5, de acordo com a tabela apresentada no n.º 9 do artigo 8.º do Despacho normativo n.º 5/2013

Percentagem (%)	Níveis
0 a 19 .....	1
20 a 49 .....	2
50 a 69 .....	3
70 a 89 .....	4
90 a 100 .....	5

## 2. Caracterização da Prova

Prova Escrita e Prática.

### 2.1. Prova escrita

Quadro 1 – Valorização das competências na prova escrita

Grupos	Competências	Cotação (em %)
1	Domínio dos conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física. <b>Educação para a saúde:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Individualidade biológica</li><li>• Capacidades motoras</li><li>• Aptidão física</li></ul> <b>Educação para o lazer:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercício físico</li><li>• Repouso</li></ul>	50 %
2	<b>Educação para o desporto de rendimento:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Treino</li><li>• Leis biológicas de treino</li><li>• Fontes de energia</li><li>• Alterações orgânicas do treino.</li></ul>	50 %

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens	Número De itens	Cotação por item (em pontos)
<b>Grupo 1</b> - Itens de construção (resposta por extenso).	5	1 – 10 % 2 – 10 % 3 – 10 % 4 – 10 % 5 – 10 %
<b>Grupo 2</b> - Itens de seleção (escolha múltipla e verdadeiro/falso).	7	1 – 10 % 2 – 10 % 3 – 5 % 4 – 5 % 5 – 5 % 6 – 5 % 7 – 10 %

## 2.2. Prova prática

Quadro 1 – Valorização das competências na prova prática

Grupos	Competências	Cotação
<b>1 - Desportos coletivos</b> (Basquetebol, Futebol e Voleibol)	- O aluno adequa a sua ação, ao objetivo de jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico táticas e às regras de jogo.	60 %
<b>2 – Desportos individuais</b> (Atletismo; Ginástica de solo e de aparelhos)	<b>Atletismo</b> - O aluno aplica o regulamento específico e a técnica correta: da corrida de velocidade num percurso de 40m; do salto em comprimento com a técnica de voo na passada; e do lançamento do peso (3/4kg), utilizando a técnica de O'Brien.	35 %
	<b>Ginástica do solo</b> - o aluno elabora e realiza uma sequência de exercícios no solo, que combine com fluidez destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas: salto com ½ volta, seguido de rolamento à frente engrupado; roda; rolamento à retaguarda, com membros inferiores afastados e estendidos; avião ou bandeira, ponte ou espargata e elementos gímnicos de ligação.	
	<b>Minitrampolim</b> - o aluno realiza os saltos: vela, engrupado.	
<b>4 - Aptidão Física</b>	O aluno realiza os testes definidos no protocolo <i>Fitnessgram</i> , apresentando níveis de desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas de acordo com os valores inscritos na Zona Saudável de Aptidão Física.	5 %

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
<b>1 - Desportos coletivos: avaliação em situação de exercício critério e ou em situação de jogo reduzido (1x1 ou 2x2)</b>	3	1.1. Basquetebol - 20 % 1.2. Futebol – 20 % 1.3. Voleibol - 20 %
<b>2 – Desportos individuais</b>	5	2.1. Corrida de velocidade – 5 % 2.2. Salto em comprimento - 5 % 2.3. Lançamento do peso - 5 % 2.4 Ginástica de solo - 15 % 2.5. Ginástica de aparelhos - 5 %
<b>4 - Aptidão Física</b>	1	5 %

## 3. Material

### 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 pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor.

### PROVA PRÁTICA

O examinando deve apresentar-se com roupa adequada à prática do exercício físico.

#### **4. Duração**

A prova tem a duração de 90 minutos (**45 minutos** para a componente **escrita** mais **45 minutos** para a componente **prática**).

#### **5. Critérios gerais de classificação**

Na prova escrita 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.

Na prova prática 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.