

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

## EDUCAÇÃO FÍSICA

2018

Prova 28

---

2.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho normativo n.º 1-F/2016, de 4 de abril, que procede à terceira alteração ao Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho  
Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho)

---

O presente documento visa divulgar as características da prova de exame de equivalência à frequência do 2.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar pelos alunos em 2018.

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

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

Importa ainda referir que, a prova desta disciplina contempla a componente **escrita e prática**, o grau de exigência resulta dos critérios gerais de classificação, balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

### 1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor. A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa da Disciplina, passíveis de avaliação em prova **escrita e prática** de duração limitada.

As orientações curriculares para o 2º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física integram dois grupos: **desportos individuais e desportos coletivos**. Cada grupo contempla várias unidades didáticas, distribuídas pelos dois anos de escolaridade.

A organização apresenta-se da seguinte forma:

#### **Prova escrita**

Esta incide em 3 temas: Higiene, Saúde e Condição Física, Desportos Individuais e Desportos Coletivos.

## **Prova prática**

Esta incide em:

### **1. Desportos Individuais**

**1.1 -Ginástica:** Realizar um conjunto de exercícios gímnicos cumprindo as respetivas exigências técnicas específicas.

**1.2 -Atletismo:** Realizar uma corrida e um salto, cumprindo as exigências técnicas e regulamentares.

### **2. Desportos Coletivos**

- **Basquetebol / Futebol:** Realizar diferentes situações técnicas respeitando as regras.

### **3. Caracterização da prova**

A prova é estruturada de modo a avaliar os conhecimentos teóricos (**prova escrita**) e as competências motoras (**prova prática**).

## **PROVA ESCRITA**

A prova é realizada no enunciado, sendo constituída por 8 grupos de resposta de curta e aberta, verdadeiro ou falso e legendagem, contemplando:

### **1. Higiene, Saúde e Condição Física**

-Reconhece a importância da promoção da atividade física e desportiva.

-Identifica e compreende a importância do desenvolvimento das capacidades motoras.

### **2. Desportos Individuais**

- Conhece na generalidade os regulamentos específicos, os materiais/equipamentos assim como os aspetos técnico-táticos das diferentes modalidades/disciplinas.

### **3. Desportos Coletivos**

- Conhece na generalidade os regulamentos específicos, os materiais/equipamentos assim como os aspetos técnico-táticos das diferentes modalidades.

**A cotação total da prova é de 100 pontos.**

## **PROVA PRÁTICA**

A prova prática apresenta quatro unidades didáticas, subdividas em subgrupos com os respetivos conteúdos e níveis de desempenho com a respetiva pontuação.

A execução dos elementos técnicos dos jogos desportivos coletivos será realizada em circuito técnico.

**A cotação total da prova é de 100 pontos.**

| UNIDADES DIDÁTICAS | CONTEÚDOS   | NÍVEIS DE DESEMPENHO  | COTAÇÃO (PONTOS)   | ESTRUTURA DA PROVA   |
|--------------------|---|---|--|--|
| <b>GINÁSTICA</b>   | <b>I-SOLO</b><br><br>Combinação de habilidades gímnicas: rolamentos à frente e retaguarda, posições de flexibilidade (ponte), posições invertidas (pino de braços com apoio ou roda). | <p>1. Rolamento à frente engrupado - terminando de pé, com pés paralelos e sem recurso aos membros superiores para efetuar a subida para a posição final.</p> <p>2. Rolamento à retaguarda: engrupado, terminando com pés paralelos, ou terminando com membros inferiores afastados e em extensão completa.</p> <p>3. Posição de flexibilidade- ponte- realizada com amplitude;</p> <p>4. Apoio facial invertido – pino de braços- elevação das pernas com alinhamento e extensão dos segmentos corporais ou Roda-apoio alternado e com extensão dos segmentos corporais.</p> | <p><b>I -12,00 Pontos</b></p> <p>1 – 3,00<br/>2 – 3,00<br/>3 – 3,00<br/>4 – 3,00</p>             | <p><b>Solo:</b></p> <p>Sequência gímica - execução de 4 elementos</p> <p>3 tentativas</p>  |
|                    | <b>II-APARELHOS</b><br><br><b>Boque:</b> Salto de eixo Boque colocado na altura mínima  | <p>1. Realiza o salto após corrida de balanço e chamada a 2 pés no trampolim, com membros inferiores em extensão, chegando ao solo em equilíbrio.</p>   | <p><b>II -13,00 Pontos</b></p> <p>1- 13,00</p>   | <p><b>Aparelhos:</b></p> <p>Situação de exercício</p> <p>3 tentativas</p>  |
| <b>ATLETISMO</b>   | <b>I- Salto em altura</b><br><br><b>( Técnica de tesoura)</b>   | <p>1. Transpõe a fasquia com técnica de Tesoura.</p> <p>2. Executa a corrida de balanço de forma ritmada e em trajetória retilínea paralela à fasquia.</p> <p>3. Realiza a chamada com o pé exterior á fasquia.</p> <p>4. Transpõe a fasquia com pernas em extensão.</p> <p>5. Realiza a queda em equilíbrio no colchão.</p>  | <p><b>I-15,00 Pontos</b></p> <p>1 – 7,00<br/>2 – 2,00<br/>3 – 2,00<br/>4 – 2,00<br/>5 – 2,00</p> | <p>Situação formal</p> <p>3 tentativas</p> <p>Fasquia colocada a uma altura superior à altura, medida com o aluno na posição de pé, do seu umbigo ao solo.</p> |
|                    | <b>II- Barreiras</b>  | <p>Realiza uma corrida transpondo pequenos obstáculos, separados entre si, com:</p> <p>1. fluidez de movimento;</p> <p>2. coordenação global entre a impulsão, o voo e a recepção.</p>  | <p><b>II- 10,00 Pontos</b></p> <p>1 – 5,00<br/>2 – 5,00</p>                                      | <p>Situação de exercício</p> <p>2 tentativas</p> <p>4 Barreiras baixas</p>   |

|                   |  |   |                                  |                       |
|-------------------|--|---|----------------------------------|-----------------------|
| <b>BASQUETEBO</b> | <b>1. Drible:</b><br>-progressão<br>- com mudança de direção | 1. Bola refletida no solo à altura da anca à frente e ao lado dos apoios, utilizando alternadamente a mão direita e esquerda.   | <b>25,00 Pontos</b><br>1 – 10,00 | Situação de exercício |
|                   | <b>2. Passe:</b><br>- de peito<br>- picado                   | 2. Passe para um alvo com braços em extensão e trajetória tensa;  | 2 - 5,00                         |                       |
|                   | <b>3. Recepção</b>   | 3. Recepção, após a repulsão da bola na parede, com 2 mãos, sem perda do controle da bola.  | 3 – 5,00                         | 3 repetições          |
|                   | <b>4. Lançamento:</b><br>-em apoio                           | 4. Movimento de flexão/extensão dos braços na direção do alvo.  | 4. 5,00                          |                       |
| <b>FUTEBOL</b>    | <b>1. Condução de bola</b>                                   | 1.Movimentar a bola com a parte interior, exterior ou peito do pé, tocando a bola ligeiramente para a frente, mantendo-a próxima do pé que a conduz, protegendo a bola e levantando a cabeça. | <b>25,00 Pontos</b><br>1 – 10,00 | Situação de exercício |
|                   | <b>2. Passe</b>  | 2. Pé de apoio ao lado da bola, direcionando-a em função do alvo.   | 2 – 10,00                        |                       |
|                   | <b>3. Remate</b>   | 3. Pé de apoio próximo da bola, batendo na bola com força e direção.  | 3 – 5,00                         | 3 repetições          |

#### 4. Critérios gerais de classificação

**ESCRITA (50%)** - Responder com clareza, rigor e pertinência às perguntas apresentadas. As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas serão classificadas com zero pontos.

**A cotação total da prova é de 100 pontos.**

**PRÁTICA (50%)** - A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e específicos de classificação apresentados para cada item de modo a permitir aferir o grau de cumprimento/nível de prestação dos alunos. **A cotação total da prova é de 100 pontos.**

### Realização das habilidades técnicas e técnico-táticas:

(referente a cada nível de desempenho)

|                           |           |                             |            |
|---------------------------|-----------|-----------------------------|------------|
| Não realiza               | 0%        | Realiza com algumas falhas  | 50% a 69%  |
| Tenta realizar            | 0% a 19%  | Realiza com pequenas falhas | 70% a 89%  |
| Realiza com muitas falhas | 20% a 49% | Realiza corretamente        | 90% a 100% |

### 5. Material

**ESCRITA** – Esferográfica preta ou azul.

**PRÁTICA** – Equipamento desportivo adequado.

### 6. Duração

A prova tem a duração de **90 minutos**: 45 minutos (prova escrita) + 45 minutos (prova prática).

**Nota:** Na prova prática, os alunos devem apresentar-se no ginásio 15 minutos antes da prova a fim de realizarem o aquecimento para a mesma.