



INFORMAÇÃO-EXAME
PROVA DE EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA

2012

3.º Ciclo do Ensino Básico

Prova - Prática

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova final de exame de equivalência à frequência do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2012 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 6/2001, de 18 de janeiro, com a última alteração introduzida pelo Decreto-Lei n.º 94/2011, de 3 de agosto, que procedeu à republicação integral e atualizada do diploma.

Deve ainda ser tido em consideração o Despacho Normativo n.º 1/2005, de 5 de janeiro, com a última alteração introduzida pelo Despacho Normativo n.º 14/2011, de 18 de novembro, que procedeu à republicação integral e atualizada do diploma.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

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

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

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, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

2. Objeto de avaliação

A prova de exame de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência o Programa da disciplina e permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

3. Caracterização da prova

A prova apresenta 4 grupos:

Grupo I - Condição Física;

Grupo II - Atletismo (salto em altura e corrida de velocidade);

Grupo III- Ginástica (solo e aparelhos: boque e minitrampolim);

Grupo IV - Desportos Coletivos (basquetebol e voleibol).

A prova é constituída por situações práticas.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 - Valorização dos domínios e conteúdos na prova

| Domínios | Conteúdos | Cotação |
|--------------------|--|---|
| Condição Física | Aptidão Aeróbia Teste do Vaivém de acordo com as normas do programa Fitnessgram: | 10 pontos (para o nível de desempenho, atingir a zona saudável) |
| Atletismo | Corrida de Velocidade: Realizar uma corrida de velocidade (40m), respeitando a sinalética das partidas do megasprint, e sem diminuição nítida de eficácia. Salto em altura: Realizar o salto em altura com técnica "Fosbury Flop", aplicando o regulamento específico (início 80 cm fem. e 100 cm masc.) com 3 tentativas para cada altura da fasquia. | 10 Pontos (2,5 pontos para o grau de execução e 2,5 pontos para o nível de desempenho) (2,5 pontos para o grau de execução e 2,5 pontos para o nível de desempenho) |
| Ginástica | Solo Executar uma sequência gímnica com elevado nível de correção com os seguintes elementos: - avião, seguido de apoio facial invertido com rolamento à frente engrupado, meia volta, rolamento à retaguarda com saída de membros inferiores estendidos e afastados, ponte, finalizando com corrida e roda. Aparelhos Boque Executar um salto de eixo com elevado nível de correção. Minitrampolim Executar o salto carpa membros afastados com elevado nível de correção. | 22 Pontos (2 para o avião; 2 para a meia volta; 3,5 por cada um dos outros elementos e 4 para o encadeamento) 6 Pontos 6 Pontos |
| Desporto Coletivos | | 23 Pontos |



| | | |
|-------------|---|--|
| Basquetebol | Realizar exercícios critério por gesto técnico/modalidade e desempenho em situação de jogo reduzido, tendo em conta o regulamento específico de cada uma das modalidades. | (3 pontos para cada elemento técnico e 2 pontos para cada componente de execução táctica) |
| Voleibol | | 23 Pontos (3 pontos para cada elemento técnico e 4 pontos para cada componente de execução táctica) |

4. Critérios gerais de classificação da prova

Grau de correção na execução de cada um dos elementos e gestos das diferentes modalidades;

Grau de execução dos elementos técnicos e grau de eficácia das ações ofensivas e defensivas nas duas modalidades coletivas;

Nível de desempenho de acordo com as tabelas de referência (fitnessgram e projeto megas).

5. Material

Sendo a prova constituída por exercícios práticos, os alunos deverão fazer-se acompanhar do material necessário para uma aula normal de Educação Física

6. Duração

A prova tem a duração 45 minutos.

Os Professores Responsáveis

Francisco Mendes /Carlos Counhago / Marina Cardoso



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

