

EDUCAÇÃO FÍSICA

• Objeto da avaliação

A Prova de Equivalência à Frequência na disciplina de Educação Física tem como referência os Programas Nacionais da disciplina (PNEF), e permite avaliar a aprendizagem, com componentes práticas e teóricas, de duração limitada, nos domínios que se encontram descritos.

• Material

- Componente Prática

O aluno deverá trazer material desportivo adequado para a realização da prova.

- Componente Teórica

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

As respostas são registadas na própria folha do enunciado.

• Duração

A prova tem a duração de 90 minutos, dividida por duas partes de 45 minutos para cada uma das componentes.

A primeira componente a ser realizada será a Teórica.

• Caracterização da prova

A prova a que esta informação se refere incide sobre as matérias lecionadas ao longo dos dois anos do 2.º Ciclo do Ensino Básico na disciplina de Educação Física e tem uma cotação de 100 pontos, correspondente à média aritmética das duas componentes, cotadas igualmente com 100 pontos.

Prova Escrita

A prova é constituída por quatro grupos de questões com os conteúdos referenciados.

Conteúdos	Objetivos	Estrutura do Exame	Cotação	Crítérios de classificação
Conhecimentos sobre Hábitos de Vida Saudáveis.	Grupo I ▪ Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica fatores associados a um estilo de vida saudável.	▪ 6 questões.	30	▪ Domínio de Conceitos; ▪ Capacidade de síntese; ▪ Objetividade e rigor clareza e correção na utilização da Língua Portuguesa.
Conhecimentos sobre Capacidades motoras.	Grupo II ▪ Diferencia as diferentes capacidades motoras.	▪ 6 questões.	30	
Conhecimentos relativos aos objetivos e às ações técnico-táticas das várias modalidades.	Grupo III ▪ Identifica as principais ações técnicas das modalidades nucleares do Programa de EF (Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Futebol, Andebol, Ginástica).	▪ 10 questões	20	
Conhecimentos relativos às regras das várias modalidades.	Grupo IV ▪ Conhece as principais regras das modalidades nucleares do Programa de EF (Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Futebol, Andebol, Badminton).	▪ 10 questões	20	

Prova Prática

Características e Estrutura			Critério Geral de Classificação	Cotação (%)
Ginástica	O aluno realiza uma sequência de elementos gímnicos obrigatórios	Rolamento à frente engrupado	O aluno dispõe de 2 tentativas para realizar com êxito a sequência gímica sendo avaliada a melhor prestação. As acções técnicas são avaliadas em: ■ Realiza (100%) ■ Realiza Parcialmente (50%) ■ Não Realiza	25 pontos
		Avião		
		Salto com ½ pirueta		
		Rolamento à retaguarda		
		Roda		

Características e Estrutura			Critério Geral de Classificação	Cotação (%)
Basquetebol	Circuito técnico contínuo, efectuado em corrida moderada e executando as seguintes acções técnicas elementares:	Passe de peito	O aluno dispõe de 3 tentativas sendo avaliada a melhor prestação. As acções técnicas são avaliadas em: ■ Realiza (100%) ■ Realiza Parcialmente (50%) ■ Não Realiza	20 pontos
		Drible de progressão.		
		Lançamento em apoio.		
		Lançamento na passada		

Características e Estrutura			Critério Geral de Classificação	Cotação (%)
Voleibol	Em área delimitada de 3mx3m, o aluno executa:	Passe continuado.	O aluno dispõe de 3 tentativas sendo avaliada a melhor prestação. As acções técnicas são avaliadas em: ■ Realiza (100%) ■ Realiza Parcialmente (50%) ■ Não Realiza	20 pontos
	Em área delimitada de 6x3, com rede a 2,00 e em situação de 1 x 1, realiza:	Passes alternados por cima da rede.		
		Recepção em manchete, após passe.		
		Serviço por baixo		

Características e Estrutura		Critério Geral de Classificação	Cotação (%)
Atletismo	Salto em Comprimento -O aluno realiza com oportunidade e correção as componentes críticas das várias fases do salto: a) Corrida de balanço; b) Chamada; c) Voo; d) Queda / Receção.	O aluno dispõe de 3 tentativas sendo avaliada a melhor prestação. As ações técnicas são avaliadas em: ▪ Realiza (100%) ▪ Realiza Parcialmente (50%) ▪ Não Realiza	8 pontos

Características e Estrutura		Critério Geral de Classificação	Cotação (%)
Aptidão Física	Teste de resistência aeróbia - vaivém (bateria de testes Fitnessgram)	O aluno realiza a prova mantendo um nível de prestação dentro da zona saudável As ações são avaliadas em: ▪ Atinge (100%) ▪ Não atinge	27 pontos

<i>Raparigas</i>	<i>Resistência Aeróbia</i>	
<i>Rapazes</i>	<i>Vaivém</i>	
Idade	(percursos mínimos)	
10	15	23
11	15	
12	23	32
13		41
14		51
15		61
16	32	61
+17	41	

Montijo, 02 de maio de 2017

O Grupo Disciplinar de Educação Física (2.ºCiclo)

Cristina Rocha