

Informação – Prova de Equivalência à Frequência de EDUCAÇÃO FÍSICA (código 26)

3.º Ciclo

2019/2020

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência os [Programas Nacionais do Ensino Básico](#) e permite avaliar as aprendizagens passíveis de avaliação numa prova com duas componentes, uma escrita e outra prática, de duração limitada. Nomeadamente, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre as suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa; assim como conhecer a forma de elevação do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais (aptidão física) e apresentar um desempenho dentro das normas padronizadas.

2. Características e estrutura da prova

A prova tem duas componentes, uma escrita e outra prática. No que respeita às Atividades Físicas, o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado «elementar», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio – mestria – da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem. O aluno deve demonstrar que possui o conhecimento dos objetivos relacionados com os processos de elevação e manutenção das capacidades condicionais e coordenativas gerais (aptidão física) e relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas. No que respeita à aptidão física, o aluno, em função da sua idade e género, deve demonstrar ter capacidade aeróbia e muscular dentro dos valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa [FITescola@](#).

Estrutura da Prova Prática

- Aptidão Física – de acordo com os protocolos do programa FITescola@:
 - Teste da “milha” (1609m) com [cálculo do VO2máx.](#)
 - Teste de abdominais
- Atividades Físicas – em situação de exercício-critério
 - Gestos técnicos de dois Jogos Desportivos Coletivos
 - Atletismo: lançamento do peso
 - Ginástica: cambalhota à frente; salto de eixo no boque.

Estrutura da Prova Escrita

- Itens de seleção: escolha múltipla, verdadeiro ou falso, associação/identificação;
- Itens de construção: resposta curta, resposta longa.

Parte A – Desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas gerais (aptidão física)

Parte B – Atividades Físicas (jogos desportivos coletivos; desportos individuais)

Parte C – A disciplina de Educação Física: generalidades.

3. Critérios gerais de classificação

- Prova prática

| ÁREA | Sub-área | Cotação (100) |
|--|---|---------------|
| Desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas gerais (aptidão física) | <ul style="list-style-type: none">• Teste da “milha”• Teste de abdominais | 30 |
| Atividades Físicas | <ul style="list-style-type: none">• Desporto coletivo 1• Desporto coletivo 2• Atletismo• Ginástica | 70 |

| Critérios de êxito | Pontos |
|--|--------|
| Não realiza ou recusa-se a realizar a tarefa. | 0 |
| Realiza sem sucesso. | 2 |
| Realiza a tarefa com dificuldade. | 4 |
| Realiza a tarefa com sucesso, cumprindo com alguns requisitos. | 6 |
| Realiza a tarefa com sucesso e cumprindo com a maioria dos requisitos. | 8 |
| Realiza a tarefa com sucesso e cumprindo com todos os requisitos. | 10 |

- Prova escrita

| PARTES | Cotação (100) |
|---|---------------|
| A - Desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas gerais (aptidão física) | 30 |
| B - Atividades Físicas | 50 |
| C – A disciplina de Educação Física | 20 |

Critérios específicos de classificação

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Itens de seleção:

- Nos itens de escolha múltipla, é atribuída a cotação total às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta. As respostas incorretas são classificadas com zero pontos.
Também deve ser atribuída a cotação de zero pontos às respostas em que os alunos apresentem:
 - Mais do que uma opção (ainda que nelas esteja incluída a opção correta);
 - O número do item e/ou a letra da alternativa ilegíveis.
- Nos itens de verdadeiro/falso, são classificadas com zero pontos as respostas em que todas as afirmações sejam avaliadas como verdadeiras ou como falsas. Não são classificadas as afirmações:
 - Consideradas simultaneamente verdadeiras e falsas;
 - Com o número do item, a letra da afirmação e/ou a sua classificação (V/F) ilegíveis.

- Nos itens de associação/identificação, a cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta ou às respostas em que a sequência apresentada esteja integralmente correta e completa (alguns dos itens de associação/identificação podem apresentar-se sob a forma de tarefas de preenchimento de espaços). Considera-se incorreta qualquer associação/correspondência que relacione um elemento de um dado conjunto com mais do que um elemento do outro conjunto.

Itens de construção

- Resposta curta - a classificação deste item tem em consideração aspetos de conteúdo, de organização lógico-temática e de utilização da linguagem técnica específica.
- Resposta longa – a classificação deste item tem em consideração aspetos de conteúdo, de organização lógico-temática e de utilização da linguagem técnica específica.

A cotação máxima só é atribuída quando a resposta revelar: objetividade e capacidade de síntese; correção e vocabulário técnico adequado; domínio da expressão escrita.

4. Material autorizado

A prova prática é realizada no espaço desportivo interior e exterior, sendo necessário o seguinte equipamento: ténis, calças de fato de treino ou calções e camisola (t-shirt). Para a prova escrita, o aluno necessita apenas de uma caneta/esferográfica de tinta azul ou preta.

5. Duração

A prova tem duas componentes, uma escrita e outra prática, com duração de 45 minutos cada (45 minutos + 45 minutos).