
INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
Educação Física
3º CICLO DO ENSINO BÁSICO - 2018

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2016 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho.

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
- Caracterização da prova
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Objeto de avaliação

A Prova tem por referência o Programa e Metas Curriculares de Educação Física do 3.º ciclo do Ensino Básico, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova teórico-prática de duração limitada.

Caracterização da prova

Atendendo às características específicas da disciplina, esta prova constituir-se-á pela avaliação de duas componentes, sendo uma teórica e outra prática.

Material

O examinando tem obrigatoriamente de se apresentar com o seguinte material/equipamento:

- **Componente Teórica** - Duas esferográficas de cor azul ou preta.
- **Componente Prática**
 - **Aptidão física, Atletismo e Jogos Desportivos Coletivos** - Tênis, “T-shirt” ou camisola, e Fato de treino completo ou calções de educação física.
 - **Ginástica de Solo** - Sapatilhas, “T-shirt” ou camisola, e Fato de treino completo ou calções de educação física.

Duração

A duração da prova é de 90 minutos, sendo 45 minutos correspondentes à componente teórica e 45 minutos correspondentes à componente prática, devendo considerar um intervalo de 15 minutos entre ambas as provas;

CrITÉrios Gerais de Classificação

Cada uma das vertentes (teórica e prática) tem a estrutura e ponderações que seguidamente se enunciam:

- **Componente Teórica (50%)**
 - **Estrutura** - A prova teórica apresenta cinquenta questões de resposta múltipla, abrangendo os conhecimentos relativos aos fatores da Aptidão Física e às Atividades Físicas Desportivas, tendo o examinando que:
 - Identificar as capacidades físicas de Resistência, Força, Velocidade e flexibilidade.
 - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física - frequência cardíaca, frequência respiratória, sinais exteriores de fadiga, função cardiorrespiratória, função cardiovascular e função músculo articular.
 - Conhecer e interpretar os indicadores que caracterizam a aptidão física, como os baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, a rápida recuperação após esforço e o cálculo da frequência cardíaca máxima em função da idade.
 - Compreender as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da aptidão física e saúde.
 - Conhecer e interpretar os valores de aptidão física relativos à zona saudável com recurso à consulta das tabelas respetivas, correspondentes às qualidades físicas a avaliar em função do sexo/idade.
 - Saber calcular o Índice de Massa Corporal e interpretar o respetivo valor em função da idade e sexo;
 - Conhecer os princípios do treino, e respetivas alterações orgânicas antes e após o exercício físico, aplicando estes conhecimentos no planeamento da atividade física, considerando a melhoria das respetivas capacidades condicionais e coordenativas;

- Conhecer as componentes críticas dos padrões de movimento técnico e tático das atividades físicas desportivas, bem como os regulamentos e regras do quadro das atividades físicas abordadas no 3º Ciclo.
- **Ponderação** - A prova teórica tem uma cotação intrínseca de dois pontos percentuais por cada resposta certa contribuindo desta forma com cinquenta por cento (50%) da globalidade da Prova.

O Teste de avaliação da Componente será efetuado num período de tempo de 45 minutos sem tolerância

▪ **Componente Prática (50%)**

- **Unidade didática de Aptidão Física (40%)** - O examinando é avaliado na capacidade física de resistência aeróbica, tendo de cumprir a prova da milha dentro dos padrões definidos como zona saudável em função da idade e sexo;
 - Esta parte da prova tem lugar na pista de atletismo (exterior), a qual possui um perímetro “à corda” de cerca de cento e sessenta (160) metros, pelo que o(a) aluno(a) deverá percorrer uma distância correspondente a dez voltas registando-se o tempo gasto no cumprimento da tarefa;
 - Considerando o resultado em função do sexo e idade, **será atribuída a pontuação de 40% caso o aluno integre o intervalo definido como Zona Saudável**; caso contrário, será atribuída uma pontuação de 0%;

Tabela de referência para RAPARIGAS																
Idade	Senta e alcança (cm)	Abdominais (n.º de execuções)		Extensão do tronco (cm)		Extensão dos braços (n.º de execuções)		Flexões de braços modificado (n.º de execuções)		Flexão de braços (segundos)		Milha 1609 m (minutos)		Vaivém (percurso)	Flexibilidade de ombros	
12	25,5	18	32	23	30	07	15	04	13	07	12	12:00	9:00	23	41	Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas
13	25,5	18	32	23	30	07	15	04	13	08	12	11:30	9:00	23	51	
14	25,5	18	32	23	30	07	15	04	13	08	12	11:00	8:30	23	51	
15	30,5	18	35	23	30	07	15	04	13	08	12	10:30	8:00	23	51	
16	30,5	18	35	23	30	07	15	04	13	08	12	10:00	8:00	32	51	
17	30,5	18	35	23	30	07	15	04	13	08	12	10:00	8:00	41	51	
>17	30,5	18	35	23	30	07	15	04	13	08	12	10:00	8:00	41	51	

Tabela de referência para RAPAZES																
Idade	Senta e alcança (cm)	Abdominais (n.º de execuções)		Extensão do tronco (cm)		Extensão dos braços (n.º de execuções)		Flexões de braços modificado (n.º de execuções)		Flexão de braços (segundos)		Milha 1609 m (minutos)		Vaivém (percurso)	Flexibilidade de ombros	
12	20	18	36	23	30	10	20	07	20	06	13	10:30	8:00	32	72	Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas
13	20	21	40	23	30	12	25	08	22	12	17	10:00	7:30	41	72	
14	20	24	45	23	30	14	30	09	25	15	20	09:30	7:00	41	83	
15	20	24	47	23	30	16	35	10	27	15	20	08:30	7:00	51	94	
16	20	24	47	23	30	18	35	12	30	15	20	08:30	7:00	61	94	
17	20	24	47	23	30	18	35	14	30	15	20	08:30	7:00	61	94	
>17	20	24	47	23	30	18	35	14	30	15	20	08:30	7:00	61	94	

- VOLEIBOL: Toques com parceiro (Professor), alternando passe ou manchete consoante a colocação da bola (2 tentativas).

Componentes críticas de observação	Manchete						Passe						
	Corpo na posição fundamental com as pernas flectidas e de frente para a bola	Os braços devem estar totalmente estendidos e unidos (dedos entrelaçados e polegares paralelos)	O lado interno dos antebraços deve estar voltado para cima	Os antebraços devem contactar a bola, ligeiramente acima do local onde se usa o relógio de pulso e sobre o osso do rádio (polegar é antena)	A impulsão da bola é obtida pela extensão das pernas em simultâneo com o batimento	O aluno deve colocar a bola de modo a que esta caia verticalmente sobre o colega que vai realizar um Passe	A bola é tocada, predominantemente, pelo polegar, indicador e médio	Os cotovelos devem estar numa posição que permita os polegares estarem virados um para o outro	O toque é dado à frente do rosto que deve estar virado para cima	O contacto é feito com a zona interna da extremidade dos dedos que se encontram afastados e curvados, para que a bola não saia a rodar	A altura que a bola atinge deve, no mínimo, ser superior à extremidade superior da rede para o seu escalão etário	Executa entre 20 e 39 passes com parceiro	Executa mais de 40 passes com parceiro
Pontuação	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	20

- ANDEBOL: Drible seguido de remate em suspensão após 3 apoios (duas tentativas):

Componentes críticas de observação	Drible				Remate							
	Mão q. dribla empurra Bola p/ solo por baixo outra Mão	Sincronização mãos/pés na mudança	Tronco abaixa-se, aumenta Veloc.	Olha em frente	Três apoios corretos, passadas largas	Mão de Remate segura Bola à altura da cabeça	Remate oposto ao remate avança p/ travar movim., transform. Veloc. Horiz. em vertical	Braço Estende e Pulso Flete	Continuidade do movimento	Coloca a bola na baliza	Acerta no alvo (arco) suspenso	Total
Pontuação	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	6	20

- FUTEBOL: Drible em slalom (6 pinos) seguido de remate (2 tentativas):

Componentes críticas de observação	Olhar liberto	Toca a bola a cada passo	Controla a bola perto do corpo	Enquadra-se c/ baliza	Perna remate - Balanço enérgico	Contacta Bola c/ bico ou P. Interna	Coloca a bola entre dois pinos separados por um metro	Total
Pontuação	2	2	2	4	4	2	4	20

Aptidão Física: Realiza agora o Teste da Milha do Fitnessgram – 10 voltas à pista com resultado dentro da Zona Saudável; o sucesso determina uma pontuação de 40 pontos, sendo que o não cumprimento da tarefa será contabilizado com “0” pontos;

Idade	Sexo	Tempo de Realização	Zona de Aptidão Física	Total

Valores Fitnessgram para Zona Saudável

Tabela de referência para RAPARIGAS																
Idade	Senta e alcança (cm)	Abdominais (n.º de execuções)		Extensão do tronco (cm)		Extensão dos braços (n.º de execuções)		Flexões de braços modificado (n.º de execuções)		Flexão de braços (segundos)		Milha 1609 m (minutos)		Vaivém (percursos)	Flexibilidade de ombros	
12	25,5	18	32	23	30	07	15	04	13	07	12	12:00	9:00	23	41	Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas
13	25,5	18	32	23	30	07	15	04	13	08	12	11:30	9:00	23	51	
14	25,5	18	32	23	30	07	15	04	13	08	12	11:00	8:30	23	51	
15	30,5	18	35	23	30	07	15	04	13	08	12	10:30	8:00	23	51	
16	30,5	18	35	23	30	07	15	04	13	08	12	10:00	8:00	32	51	
17	30,5	18	35	23	30	07	15	04	13	08	12	10:00	8:00	41	51	
>17	30,5	18	35	23	30	07	15	04	13	08	12	10:00	8:00	41	51	

Tabela de referência para RAPAZES																
Idade	Senta e alcança (cm)	Abdominais (n.º de execuções)		Extensão do tronco (cm)		Extensão dos braços (n.º de execuções)		Flexões de braços modificado (n.º de execuções)		Flexão de braços (segundos)		Milha 1609 m (minutos)		Vaivém (percursos)	Flexibilidade de ombros	
12	20	18	36	23	30	10	20	07	20	06	13	10:30	8:00	32	72	Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas
13	20	21	40	23	30	12	25	08	22	12	17	10:00	7:30	41	72	
14	20	24	45	23	30	14	30	09	25	15	20	09:30	7:00	41	83	
15	20	24	47	23	30	16	35	10	27	15	20	08:30	7:00	51	94	
16	20	24	47	23	30	18	35	12	30	15	20	08:30	7:00	61	94	
17	20	24	47	23	30	18	35	14	30	15	20	08:30	7:00	61	94	
>17	20	24	47	23	30	18	35	14	30	15	20	08:30	7:00	61	94	

TOTAL DE PONTOS		Pontos possíveis
Componente Teórica		100
Componente Prática	<i>Jogos Desportivos Coletivos</i>	20
	<i>Atletismo</i>	20
	<i>Ginástica no Solo</i>	20
	<i>Aptidão Física</i>	40
	Total Componente Prática	100

▪ ORDEM DE REALIZAÇÃO DA PROVA

- 1º Jogos Desportivos Coletivos;
- 2º Ginástica no Solo;
- 3º Atletismo;
- 4º Aptidão Física;

A ordem de execução das três primeiras provas poderá variar em função do número de alunos a avaliar, devendo em qualquer dos casos ser realizada em último lugar a prova de aptidão física.

- **CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DA PROVA**

Devido à especificidade da disciplina, a qual, no caso da **prova prática, obriga a uma OBSERVAÇÃO/AVALIAÇÃO EM DIRETO**, esta só pode ser realizada por um máximo de oito (8) alunos, havendo a obrigatoriedade de observar o **ratio de um professor por cada dois alunos na prova**.