



## Educação Física - 28

---

2017

---

2.º Ciclo do Ensino Básico

---

### 1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 2.º ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2017 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo, instituídos pelo Decreto Legislativo Regional n.º 21/2010/A, de 24 de junho, assim como o Decreto Regulamentar Regional n.º 17/2011/A, de 2 de agosto e a Portaria n.º102/2016, de 18 de outubro.

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;
- Estrutura da prova;
- Critérios 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 o exame diz respeito.



## 2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência os conteúdos/competências comuns ao Programa de Educação Física do Ensino Básico em vigor no corrente ano letivo, nomeadamente no que respeita ao 2.º ciclo, tendo em conta as orientações curriculares e as competências regionais a atingir no final de ciclo, nomeadamente as seguintes:

- Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras;
- Compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Realiza, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares;
- Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas;
- Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.



### 3. Caracterização da prova

**Quadro 1-** Conteúdos, ações técnicas da prova e estrutura dos exercícios.

Domínios	Conteúdos	Ações técnicas	Estrutura dos exercícios
<u>Desportos Coletivos</u>  Identificação e execução das ações técnicas.  Aplicação dos regulamentos respetivos.  Conhecimento dos objetivos da modalidade.	Futsal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepção;</li> <li>• Passe;</li> <li>• Condução da bola;</li> <li>• Remate.</li> </ul>	Exercícios critério individuais
	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepção;</li> <li>• Passe de peito e picado;</li> <li>• Drible de progressão;</li> <li>• Lançamento parado;</li> <li>• Lançamento na passada.</li> </ul>	
	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe por cima;</li> <li>• Serviço por baixo;</li> <li>• Manchete.</li> </ul>	
<u>Desportos Individuais</u>  Identificação e execução das ações técnicas.	Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de velocidade 40 metros;</li> <li>• Lançamento do peso;</li> <li>• Salto em comprimento, técnica de passada;</li> <li>• Salto em altura, técnica de tesoura.</li> </ul>	Exercícios individuais



**Informação – Prova de Equivalência à Frequência –  
Componente Prática**

**Data: 3 de maio de 2017**

<p>Execução de uma sequência gímnica pré-definida ou saltos no plinto e boque</p> <p>Aplicação dos regulamentos respetivos.</p> <p>Execução de nado crol e costas e exercícios de imersão e saltos.</p>	Ginástica	<p><u>Ginástica de solo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambalhota à frente de pernas unidas ou afastadas e estendidas.</li> <li>• Cambalhota à retaguarda de pernas unidas ou afastadas e estendidas</li> <li>• Um elemento de ligação, meia pirueta ou pirueta;</li> <li>• Apoio facial invertido, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio;</li> <li>• Roda;</li> <li>• Avião;</li> <li>• Ponte ou espargata.</li> </ul> <p><u>Ginástica de aparelhos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto de eixo no boque;</li> <li>• Salto entre mãos no plinto transversal;</li> <li>• Cambalhota sobre o plinto;</li> <li>• Salto ao eixo no plinto longitudinal.</li> </ul>	Exercícios individuais (sequência individual ou saltos nos aparelhos)
	Natação	<p><u>Estilos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl;</li> <li>• Costas.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imersões;</li> <li>• Salto a partir de pé no bloco de partida.</li> </ul>	Exercícios individuais
<p><u>Aptidão Física</u></p> <p>Execução de teste e resistência aeróbia</p>	Fitnessgram	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaivém</li> </ul>	Prova padronizada



**Informação – Prova de Equivalência à Frequência –  
Componente Prática**

**Data: 3 de maio de 2017**

#### 4. Estrutura da prova

**Quadro 2 – Estrutura e cotação por conteúdos**

Domínios/Competências	Conteúdos	Estrutura da Prova	Cotação
<b>DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras;</li> </ul>	<p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passe por cima;</li> <li>Serviço por baixo;</li> <li>Manchete.</li> </ul> <p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Receção;</li> <li>Passe de peito e picado;</li> <li>Drible de progressão;</li> <li>Lançamento parado;</li> <li>Lançamento na passada.</li> </ul> <p>Futsal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Receção;</li> <li>Passe;</li> <li>Condução da bola;</li> <li>Remate.</li> </ul>	<p><b><u>Grupo I – Desportos coletivos</u></b></p> <p><b><u>Escolhe duas modalidades das três propostas para a avaliação.</u></b></p> <p>Realiza com correção e oportunidade, em exercícios critério, os gestos técnicos solicitados;</p> <p>Duas tentativas por exercício. O aluno pode recusar a segunda oportunidade.</p>	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corrida de velocidade 40 metros;</li> <li>Lançamento do peso;</li> <li>Salto em comprimento, técnica de passada;</li> <li>Salto em altura, técnica de tesoura.</li> </ul>	<p><b><u>Grupo II – Desportos individuais</u></b></p> <p><b><u>Escolhe três disciplinas das quatro propostas para a avaliação.</u></b></p> <p>Realiza com correção e oportunidade, em exercícios critério, às provas solicitadas;</p> <p>Duas tentativas por exercício. O aluno pode recusar a segunda oportunidade.</p>	30



**Informação – Prova de Equivalência à Frequência –  
Componente Prática**

**Data: 3 de maio de 2017**

Domínios/Competências	Conteúdos	Estrutura da Prova	Cotação
<ul style="list-style-type: none"> <li>Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> </ul>	<p>Ginástica de solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cambalhota à frente de pernas unidas ou afastadas e estendidas.</li> <li>Cambalhota à retaguarda de pernas unidas ou afastadas e estendidas</li> <li>Um elemento de ligação, meia pirueta ou pirueta;</li> <li>Apoio facial invertido, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio;</li> <li>Roda;</li> <li>Avião;</li> <li>Ponte ou espargata.</li> </ul> <p>Ginástica de aparelhos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salto de eixo no boque;</li> <li>Salto entre mãos no plinto transversal;</li> <li>Cambalhota sobre o plinto;</li> <li>Salto ao eixo no plinto longitudinal.</li> </ul>	<p><u>Escolhe uma das disciplinas da ginástica (ginástica de solo ou ginástica de aparelhos) para a avaliação.</u></p> <p>Apresentação de uma sequência com ligação entre os elementos referidos.</p> <p>Realiza com correção e oportunidade, em exercícios critério, às provas solicitadas;</p> <p><u>Escolhe três saltos das quatro propostas para a avaliação.</u></p> <p>Duas tentativas por exercício. O aluno pode recusar a segunda oportunidade.</p>	15



**Informação – Prova de Equivalência à Frequência –  
Componente Prática**

**Data: 3 de maio de 2017**

<b>Domínios/Competências</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Estrutura da Prova</b>	<b>Cotação</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</li> </ul>	<p>Natação:</p> <p>Estilos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crol;</li> <li>Costas.</li> <li>Imersões;</li> <li>Salto a partir de pé no bloco de partida.</li> </ul>	<p>Realiza com correção e oportunidade, em exercícios critério, às provas solicitadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nado de crol 24 m com partida e viragens;</li> <li>Nado de costas 24 m com partida e viragens;</li> <li>Exercícios de imersão;</li> <li>Partida de blocos, a partir de pé.</li> </ul>	15
<p><b>DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</li> </ul>	<p><i>Fitnessgram</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vaivém.</li> </ul>	<p><b><u>Grupo III – Aptidão Física</u></b></p> <p>Realiza o teste vaivém, de acordo com o protocolo.</p>	10



**Informação – Prova de Equivalência à Frequência –  
Componente Prática**

**Data: 3 de maio de 2017**

### 5. Critérios de classificação

Os alunos serão avaliados individualmente, em cada conteúdo, de acordo com os seguintes critérios de classificação:

Conteúdo		Classificação	
Futsal		15	30 * (15+15)
Basquetebol		15	
Voleibol		15	
Ginástica de Solo		15	15**
Ginástica de Aparelhos		15	
Atletismo		30	
Natação		15	
Aptidão Física		10	
	TOTAL	100	

\* Escolhe duas modalidades das três propostas para a avaliação.

\*\* Escolhe uma das disciplinas da ginástica (ginástica de solo ou ginástica de aparelhos) para a avaliação.

A cotação total da prova é de 100 pontos.

COTAÇÃO	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	GINÁSTICA / ATLETISMO E NATAÇÃO	APTIDÃO FÍSICA
<b>0 a 19</b>	<u>Circuito Técnico:</u> Não executa as ações propostas; <u>Situação de Jogo:</u> Não executa as ações técnicas de forma a dar seguimento ao jogo, ou joga sem os companheiros.	Não executa o gesto técnico;	Não executa o vaivém;
<b>20 a 49</b>	<u>Circuito Técnico:</u> Executa as ações propostas com muitos erros e/ou dificuldades; <u>Situação de Jogo:</u> Executa as ações técnicas do jogo, mas nem sempre toma as melhores opções.	Executa o gesto técnico com muitos erros e/ou dificuldades;	Executa o vaivém com muitos erros e/ou dificuldades e encontra-se fora ZSAF;





**Informação – Prova de Equivalência à Frequência –  
Componente Prática**

**Data: 3 de maio de 2017**

COTAÇÃO	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	GINÁSTICA / ATLETISMO E NATAÇÃO	APTIDÃO FÍSICA
<b>50 a 69</b>	<p><u>Circuito Técnico:</u> Executa as ações propostas com alguns erros e/ou dificuldades</p> <p><u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas, procurando dar continuidade às situações de defesa e ataque.</p>	Executa o gesto técnico com alguns erros e/ou dificuldades;	Executa o vaivém com alguns erros e/ou dificuldades e encontra-se na ZSAF;
<b>70 a 89</b>	<p><u>Circuito Técnico:</u> executa as ações propostas corretamente</p> <p><u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas e posiciona-se corretamente, dando continuidade às ações ofensivas e defensivas.</p>	Executa corretamente o gesto técnico;	Executa corretamente o vaivém encontra-se acima da ZSFA;
<b>90 a 100</b>	<p><u>Circuito Técnico:</u> executa as ações propostas corretamente, com fluidez e de acordo com as exigências da técnica</p> <p><u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas e posiciona-se corretamente, dando continuidade às ações ofensivas e defensivas.</p>	Executa corretamente o gesto técnico, com fluidez e de acordo com as exigências da técnica;	Executa corretamente o vaivém encontra-se bastante acima da ZSFA;



---

**Informação – Prova de Equivalência à Frequência –  
Componente Prática**

---

**Data: 3 de maio de 2017**

---

## **6. Material (permitido/não permitido)**

O examinando só pode realizar a prova, desde que convenientemente equipado (sapatilhas, calção ou calça de fato de treino e t-shirt).

Na Prova de Ginástica deverá ter calçado apropriado para a sala de ginástica e na prova de Natação com o respetivo equipamento: óculos, touca, fato de banho ou calções e chinelos.

## **7. Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

## **8. Observações**

Os momentos destinados à troca de equipamento, aquecimento e transição de exercícios não fazem parte do tempo de prova (45 minutos).

Ponta Garça, 3 de maio de 2017

*A Coordenadora do Departamento de Expressões:*

*A Presidente do Conselho Pedagógico:*

---

*(Ana Laranjo)*

---

*(Rosa Cardoso)*