

## Informação Prova de Equivalência à Frequência

### **Educação Física**

### **Prova 26 | 2021**

### **3º Ciclo do Ensino Básico**

### **9.º Ano de Escolaridade**

O presente documento divulga informação relativa à prova de exame de equivalência à frequência da disciplina de **Educação Física**, do ensino secundário, a realizar em 2021 pelos alunos que se encontram abrangidos pelo Decreto-Lei nº 55/2018, de 06 de julho, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação.
- Duração
- Material

#### **1. Objeto de Avaliação**

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, as Aprendizagens Essenciais da disciplina no 12º ano. Permite avaliar as aprendizagens passíveis de avaliação numa prova teórica e prática de duração limitada. A prova incide sobre conhecimentos, competências e conteúdos enunciados no referido Programa de Educação Física e ainda sobre conjunto de conhecimentos, capacidades e

atitudes necessárias à valorização desta área cultural, que permitam uma cidadania responsável, ativa e saudável que constam nas Aprendizagens Essenciais.

As Aprendizagens Essenciais previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através de:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo
2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física.
3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.
5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

A Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de Educação Física incide sobre duas áreas de extensão da Educação Física, de acordo com o Programa Nacional:

- a) Área das Atividades Físicas (matérias)
- b) Aptidão Física.

## **2. Características e Estrutura**

A prova é constituída por uma prova prática.

Na prova prática, o aluno tem de revelar competências de ação em dois subdomínios de matérias (**Atividades Físicas**): Jogo Desportivo Coletivo – Basquetebol ou Voleibol; e Badminton ou Atletismo. O aluno tem de se preparar para realizar todas as provas.

O aluno demonstra capacidades em teste de Resistência Aeróbia e teste de Aptidão Muscular.

### **3. Critérios Gerais de Classificação**

O aluno tem de revelar competências de ação em dois subdomínios de matérias (**Atividades Físicas**):

- a) Jogo Desportivo Coletivo – Basquetebol ou Voleibol;
- b) Badminton ou Atletismo.

O aluno tem de se preparar para realizar todas as provas.

A classificação das componentes de prova prática, é expressa na escala percentual de 0 a 100, sendo a classificação final de cada disciplina convertida de acordo com as disposições regulamentares aplicáveis à respetiva oferta educativa e formativa.

#### **I - Atividade física**

Jogo desportivo coletivo (JDC) - Realizar com correção técnica, em situação de exercício, os principais elementos técnicos da modalidade selecionada (Basquetebol ou Voleibol)

Badminton – Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas.

Atletismo - Realizar e analisar, corridas, saltos e/ou lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, de acordo com o seguinte:

Nível 1 Realiza com muitas incorreções

Nível 2 Realiza incorretamente

Nível 3 Realiza com algumas incorreções

Nível 4 Realiza corretamente

Nível 5 Realiza com perfeição

O número de pontos a atribuir em cada item resulta da atribuição da classificação por item, tendo em conta a cotação por item, de acordo com ponderação respetiva.

Se o aluno se recusar a realizar a tarefa, se realizar a tarefa diferente da solicitada, sem respeitar as instruções ou não realizar a tarefa de forma clara serão atribuídos zero (0) pontos.

## **II - Aptidão física**

Teste de Resistência Aeróbia e teste de Resistência Muscular.

A classificação a atribuir a cada prestação tem como referência os valores constantes da Zona Saudável da tabela do FitEscola.

O número de pontos a atribuir em cada item resulta da atribuição da classificação por item, tendo em conta a cotação por item, de acordo com ponderação respetiva.

Se o aluno se recusar a realizar a tarefa, se realizar a tarefa diferente da solicitada, sem respeitar as instruções ou não realizar a tarefa de forma clara serão atribuídos zero (0) pontos.

### **4. Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos.

### **5. Material Autorizado**

Na prova prática o aluno tem que se apresentar com equipamento desportivo adequado e calçado desportivo (calçado desportivo, calção ou calça de fato treino, e camisola com o logotipo da escola).