

---

INFORMAÇÃO-PROVA

---

## **EDUCAÇÃO FÍSICA**

**2020**

### **PROVA 26**

.....  
9º Ano de Escolaridade (Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho)

---

#### **• Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Programa de Educação Física.

A prova desta disciplina permite avaliar as competências e os conteúdos a elas associados, passíveis de avaliação em prova escrita e prática de duração limitada.

#### **COMPETÊNCIAS**

##### **INDICADORES DE OBSERVAÇÃO GERAIS:**

- Adequação da conduta às situações de avaliação;
- Grau de aplicação dos conhecimentos adquiridos;
- Nível de realização dos comportamentos técnicos e técnico-táticos exigidos;
- Riqueza do repertório motor.

##### **INDICADORES DE OBSERVAÇÃO ESPECÍFICOS:**

###### **Jogos Desportivos coletivos**

- Contributo para o êxito.
- Grau de intencionalidade e pertinência.
- Grau de eficiência.
- Nível de conhecimento, cumprimento e exploração dos regulamentos.

###### **Ginástica / Atletismo**

- Nível de coordenação e fluidez de movimentos.
- Grau de amplitude de movimentos e ritmo de execução.
- Grau de cumprimento das situações de avaliação.

## Teste de Aptidão Física

- Nível de realização dos testes com interpretação numa tabela de desempenho.

## Área dos Conhecimentos

- Adequação das respostas às questões formuladas.
- Conhecimento e compreensão de factos, conceitos e princípios.
- Aplicação da experiência prática aos conceitos e conteúdos programáticos.
- Rigor terminológico.
- Aplicação de conhecimentos a situações novas.
- Correta estruturação mental e escrita da resposta.

## ÁREAS/MATÉRIAS /CONTEÚDOS

- A - ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

Categoria A – Jogos Desportivos Coletivos

Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol (opta por dois).

Categoria B – Ginástica

Exercício de Solo.

Categoria C – Atletismo

Salto em Comprimento ou Lançamento do Peso (opta por um).

- B - APTIDÃO FÍSICA

Bateria de Testes do *Fit Escolas*:

- Avaliação da Aptidão Aeróbia.

- C – CONHECIMENTOS (prova escrita)

- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.
- Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.
- Procedimentos técnico-táticos, regras e aspetos históricos das Atividades Físicas Desportivas (Atletismo, Ginástica Artística, Danças Sociais, Badminton, Andebol, Basquetebol e Voleibol).

## **Caracterização da prova**

- Componente Escrita (teste escrito com a duração de 45 minutos).
- Componente Prática (com a duração de 45 minutos). Para a realização da componente prática os alunos deverão apresentar-se devidamente equipados no Pavilhão Gimnodesportivo.

### **COMPONENTE ESCRITA**

A prova é composta por dois Grupos de itens.

No Grupo I, avaliam-se as competências nos domínios da aptidão física, desporto e saúde. Cotação: de 25 pontos.

No Grupo II, avaliam-se as competências no domínio das atividades físicas desportivas. Cotação: de 75 pontos.

### **COMPONENTE PRÁTICA**

A prova é composta por duas áreas a saber: Atividades Físicas e Aptidão Física.

Nas atividades físicas, avaliam-se os jogos desportivos colectivos (andebol, basquetebol, futebol ou voleibol, optando por duas delas), a ginástica (solo) e o atletismo (salto em comprimento ou lançamento peso).

Na aptidão física, avalia-se a aptidão aeróbia, através da bateria de testes do Fit Escolas.

Cotação: 100 pontos (80% atividades físicas + 20% aptidão física)

A estrutura da prova sintetiza-se nos quadros 1, 2 e 3.

**Quadro 1 – Valorização dos domínios / competências e conteúdos da prova**

OBJECTIVOS	ÁREAS/MATÉRIAS/CONTEÚDOS	ESTRUTURA DA PROVA	COMPETÊNCIAS	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO
<p>1. Compreender as Atividades Físicas Desportivas (JDC, Ginástica e Atletismo) nas suas dimensões técnica, tática e regulamentar.</p> <p>Alcance dos objectivos dos <b>JDC</b>, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, aplicando as regras.</p> <p>Realizar com correção, amplitude e ritmo as ações técnicas específicas da <b>Ginástica</b>.</p> <p>Realizar com correção, amplitude e ritmo as ações técnicas específicas do <b>Atletismo</b>.</p> <p>2. Verificar o nível funcional das capacidades condicionais – resistência geral de média duração.</p> <p>3. Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os factores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>4. Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga.</p>	<p><b>A - ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</b></p> <p><b>Cat. A - JDC</b> Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol. <b>(Opta por duas)</b></p> <p><b>Cat. B - GINÁSTICA</b> Exercício de Solo.</p> <p><b>Cat. C – ATLETISMO</b> 1. Saltos em Comprimento 2. Lançamento do Peso <b>(Opta por 1 disciplina)</b></p> <p><b>B - APTIDÃO FÍSICA</b> Bateria de Testes do Fit Escolas - Avaliação da Aptidão Aeróbia.</p> <p><b>C – CONHECIMENTOS</b> - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas. - Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física. - Procedimentos técnico-táticos, regras e aspectos históricos das AFD.</p>	<p><b>Jogos Desportivos Colectivos (JDC)</b></p> <p>- Situação de Jogo simplificado (reduzido e condicionado nas <b>2 matérias</b> que o aluno optar) ou percurso técnico.</p> <p><b>GINÁSTICA</b></p> <p>- Situação de Exercício de Nível definido.</p> <p><b>ATLETISMO</b></p> <p>- Situação de Exercício de Nível definido para a disciplina que o aluno optar.</p> <p>- Realização do teste de Vai e Vem.</p> <p><b>Prova Escrita</b></p>	<p><b>INDICADORES DE OBSERVAÇÃO GERAIS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adequação da conduta às situações de avaliação.</li> <li>Grau de aplicação dos conhecimentos adquiridos.</li> <li>Nível de realização dos comportamentos técnicos e técnico-táticos exigidos.</li> <li>Riqueza do repertório motor.</li> </ul> <p><b>INDICADORES DE OBSERVAÇÃO ESPECÍFICOS:</b></p> <p><b>JDC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Contributos para o êxito.</li> <li>Grau de intencionalidade e pertinência.</li> <li>Grau de eficiência.</li> <li>Nível de conhecimento, cumprimento e exploração dos regulamentos.</li> </ul> <p><b>GINÁSTICA / ATLETISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível de coordenação e fluidez de movimentos</li> <li>Grau de amplitude de movimentos e ritmo de execução.</li> <li>Grau de cumprimento das situações de avaliação.</li> </ul> <p><b>TESTE DE APTIDÃO FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível de realização dos testes com interpretação numa tabela de desempenho.</li> </ul> <p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Critérios de correção discriminados no quadro 1 da pág. 5.</li> </ul>	<p>O desempenho na componente prática será integrado nos seguintes níveis:</p> <p><b>NI</b> – Não atinge parte do nível introdutório. <b>PI</b> – Parte introdutório <b>I</b> – Nível introdutório <b>PE</b> – Parte elementar <b>E</b> – Nível elementar <b>PA</b> – Parte avançado <b>A</b> – Nível avançado</p> <p>A componente prática será classificada de 0 a 100 pontos.</p> <p>A componente teórica será classificada de 0 a 100 pontos.</p> <p><b>Nota:</b> <b>A classificação final da prova encontra-se indicada no quadro 3</b></p>

### Quadro 1 – Valorização dos domínios / competências e conteúdos da prova (Cont.)

OBJECTIVOS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	ESTRUTURA	COTAÇÃO (Pontos)	CRITÉRIOS DE CORRECÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e identificar as Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas.</li> <li>- Conhecer e Identificar os Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilidade</li> <li>- Força</li> <li>- Resistência</li> <li>- Velocidade</li> <li>- Testes de avaliação da Aptidão Física</li> <li>- Princípios do Treino</li> <li>- Controle da Condição Física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretar Condição Física/Aptidão Física</li> <li>- Diferenciar capacidades físicas</li> <li>- Distinguir testes de avaliação</li> <li>- Interpretar os princípios de treino</li> <li>- Identificar sinais de fadiga</li> <li>- Relacionar Aptidão Física e Saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escolha múltipla</li> <li>- Verdadeiro e Falso</li> <li>- Perguntas de desenvolvimento</li> </ul>	<p>Grupo I</p> <p>25 pontos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Domínio dos conteúdos.</li> <li>- Domínio da terminologia.</li> <li>- Adequação das respostas às questões.</li> <li>- Clareza e correcção da expressão escrita.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar, descrever os objectivos, as regras e as acções técnico-tácticas das Actividades Físicas Desportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Andebol</li> <li>Basquetebol</li> <li>Futebol</li> <li>Voleibol</li> <li>Danças Sociais</li> <li>Atletismo:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos</li> <li>- Lançamentos</li> <li>- Corridas</li> </ul> </li> <li>Ginástica:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Solo</li> <li>- Aparelhos</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender a evolução histórica</li> <li>- Caracterizar os Desportos</li> <li>- Definir as regras básicas</li> <li>- Descrever gestos técnico-tácticos</li> <li>- Analisar princípios de Defesa e de Ataque</li> <li>- Interpretar acções do jogo</li> <li>- Identificar os regulamentos das provas de Atletismo e de Ginástica Artística</li> <li>- Descrever as fases de realização das provas de Atletismo e de Ginástica</li> <li>- Identificar aparelhos e material específico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Execução de legendas</li> <li>- Resposta rápida</li> </ul>	<p>Grupo II</p> <p>75 pontos</p>	

**Quadro 2 – Tipologia, número de itens e respectiva cotação (componente escrita)**

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)	
Itens de construção	Grupo I - 4 itens	5 ou 10	
	Grupo II	Parte I – 12 itens	3
		Parte II – 4 itens	2
		Parte III – 4 itens	8 ou 10

**Quadro 3 – Níveis de Desempenho, ponderação e classificação final**

<b>RELAÇÃO ENTRE NÍVEIS DE DESEMPENHO EM CADA MATÉRIA E RESPETIVA PONDERAÇÃO</b> (De acordo com os Programas Nacionais EF e Projeto Curricular de E.F.)		<b>CLASSIFICAÇÃO FINAL DA PROVA</b>
NI	Não atinge Parte do Nível Introdutório – <b>Ponderação – 0 pontos</b>	A Classificação Final da Prova é obtida através da seguinte <b>média ponderada</b> :  <b>30%</b> Classificação da Componente Escrita + <b>70%</b> Classificação da Componente Prática
PI	Parte do Introdutório – <b>Ponderação - 1 ponto</b>	
I	Nível Introdutório – <b>Ponderação - 2 pontos</b>	
PE	Parte do Elementar – <b>Ponderação - 3 pontos</b>	
E	Nível Elementar – <b>Ponderação - 4 pontos</b>	
PA	Parte do Avançado – <b>Ponderação - 5 pontos</b>	

A	Nível Avançado – <b>Ponderação - 6 pontos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Classificação da Componente Escrita – Pontos obtidos pelo aluno na prova escrita.</li> </ul> <p>. Classificação da Comp. Prática = 80% ____ (O somatório dos pontos obtidos nas matérias avaliadas) ____ + 20% Apt.Física</p> <p style="text-align: center;">(Nº de matérias avaliadas (4) x o nível preconizado (1PE+3E))*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nível preconizado - <b>Parte do Elementar</b> numa matéria e <b>Nível Elementar</b> nas restantes matérias</li> </ul>
---	---	---

- **Material**

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

As respostas são registadas em folha própria, modelo do ME, fornecida pelo estabelecimento de ensino.

Na componente prática da prova o examinado deverá apresentar-se (no gimnodesportivo) com equipamento desportivo adequado à prática desportiva.

- **Duração**

A prova de equivalência à frequência tem a duração de 45 minutos na componente escrita, mais 45 minutos na componente prática.

- **Critérios gerais de classificação**

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 número inteiro.

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

A componente prática é classificada considerando os níveis de desempenho em cada matéria e respetiva ponderação.