

Informação - Prova de Equivalência à Frequência de
Educação Física

Prova 2 | 2018

6º Ano / 2.º Ciclo do Ensino Básico

(Despacho Normativo nº 4-A/2018, 14 de fevereiro)

1. COMPETÊNCIAS

- 1.1. 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;
- 1.2. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança;
- 1.3. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.
- 1.4. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- 1.5. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral;
- 1.6. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro;
- 1.7. Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios;
- 1.8. Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

2. UNIDADES DIDÁTICAS / CONTEÚDOS

2.1. 5º e 6º Anos de Escolaridade:

- Andebol;
- Basquetebol;
- Futsal;
- Futebol;
- Voleibol;
- Atletismo (Resistência Aeróbica);
- Atletismo (Velocidade, Barreiras, Estafetas);
- Atletismo (Salto em Comprimento e Salto em Altura)
- Atletismo (Lançamento do Peso)
- Ginástica (Solo, Aparelhos).

3. ESTRUTURA

3.1. Modalidade da Prova:

Escrita + Prática

3.2. Duração da Prova

45+45

3.3. Composição da Prova

A prova é constituída por uma parte teórica com 8 grupos, que incluem questões de resposta fechada (escolha múltipla, correspondência, preenchimento de espaços e desenho de campos) e de resposta aberta e por uma parte prática constituída por uma prova de Atletismo, de Ginástica e a realização de gestos técnicos característicos de uma modalidade de Jogos Desportivos Coletivos à escolha referidos na matriz.

Parte teórica:

O primeiro grupo é constituído por três questões relativas ao exercício físico, alimentação e repouso.

O segundo grupo é constituído por quatro questões relacionadas com os Jogos Desportivos Coletivos – Andebol.

O terceiro grupo é constituído por cinco questões relacionadas com os Jogos Desportivos Coletivos – Basquetebol.

O quarto grupo é constituído por cinco questões relacionadas com os Jogos Desportivos Coletivos – Futsal ou Futebol.

O quinto grupo é constituído por sete questões relacionadas com os Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol.

O sexto grupo é constituído por quatro questões relativas ao Atletismo.

O sétimo grupo é constituído por três questões relativas à Ginástica de solo.

O oitavo grupo é constituído por três questões relativas à Ginástica de Aparelhos.

Parte prática:

A primeira prova é a de Atletismo que é constituída por uma prova de corrida de velocidade (40m), o lançamento do peso e o salto em altura.

A segunda prova é a de Ginástica que é constituída por uma sequência no solo com elementos gímnicos (Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Rolamento à frente, pernas afastadas e estendidas; Rolamento à retaguarda, pernas afastadas e estendidas; Apoio Facial Invertido; Posição de equilíbrio e de flexibilidade. E pela execução de três saltos: dois no mini-trampolim (Salto em extensão; Salto engrupado); um no Bock (Salto de eixo no boque).

A terceira prova é a realização de gestos técnicos característicos de uma modalidade à escolha de Jogos Desportivos Colectivos (Basquetebol, Andebol, Futsal e Voleibol).

*Tipo de Prova (teórica) a efetuar, por decisão da escola, e nos casos em que não seja de todo possível a realização da prova Prática.

4. COTAÇÕES

4.1. Parte Teórica

	Questões	Sub-Cotação	Cotação
Grupo I	1.	8%
	Total do Grupo		8%
Grupo II	1.	2%
	2.	2%
	3.	2%
	4.	2%
	5.	2%
	6.	2%
Total do Grupo		12%	
Grupo III	1.	2%
	2.	2%
	3.	2%
	4.	2%
	5.	2%
	6.	2%
Total do Grupo		12%	
Grupo IV	1.	2%
	2.	2%
	3.	2%
	4.	2%
	5.	2%
	6.	2%
Total do Grupo		12%	
Grupo V	1.	3%
	2.	8%
	3.	3%
	4.	4%
Total do Grupo		18%	
Grupo VI	1.	2%
	2.	2%
	3.	2%
	4.	2%
	5.	2%
	6.	2%
	7.	2%
	8.	2%
Total do Grupo		16%	
Grupo VII	1.	4%
	2.	4%
	3.	2%
Total do Grupo		10%	
Grupo VIII	1.	6%
	2.	2%
	3.	4%
Total do Grupo		12%	
TOTAL DA PROVA TEORICA			100%

4.2. Parte Prática

	PROVA	Sub-Cotação	Cotação
1. Atletismo	1.	Corrida de Velocidade	10%
	2.	Lançamento do Peso	10%
	3.	Salto em Altura	10%
	Total do Grupo		30%
2. Ginástica	1.	Solo.....	20%
	2.	Aparelhos.....	10%
	Total do Grupo		30%
3. Jogos Desportivos Coletivos	1.	Basquetebol	40%
	2.	Andebol	40%
	3.	Futsal	40%
	4.	Voleibol	40%
	Total do Grupo		40%
TOTAL DA PROVA PRÁTICA			100%

5. CRITÉRIOS GERAIS DE CORRECÇÃO

5.1. Teórica:

- Todas as respostas deverão ser legíveis e devidamente referenciadas, caso contrário, serão penalizadas;
- As respostas terão cotações parcelares, quando se apresentarem incompletas;
- A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero;
- Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido, de modo bem legível;
- Serão desvalorizadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto.
- Constituem critérios de classificação: Domínio do conhecimento científico/técnico dos conteúdos programáticos abordados; Capacidade de relacionar os conteúdos envolvidos nas questões colocadas; Utilizar corretamente o vocabulário específico da disciplina.

5.2. Prática:

- Executa com oportunidade todas as actividades ou situações pedidas;
- Prepara e utiliza com correção os materiais e equipamentos específicos das modalidades.

6. MATERIAL

6.1. Teórica – O examinando apenas pode usar na prova, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta preta ou azul. Não é permitido o uso de telemóveis, nem qualquer tipo de documentos de apoio. Não é permitido o uso de corretor.

6.2. Prática - O examinando deve trazer equipamento desportivo.