



Prova de Equivalência à Frequência de
Educação Física

Informação - Prova

Data: 30.abril.2014

Prova 28/2014

2º Ciclo do Ensino Básico

Decreto-Lei n.º139/2012, de 5 de julho

As informações sobre o exame apresentadas neste documento não dispensam a consulta do Programa da disciplina.

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física em vigor, e incide sobre as aprendizagens adquiridas pelos alunos definidas para o final do 2º Ciclo do Ensino Básico, enquadradas nos três domínios do programa da disciplina: A – Atividades Físicas, B – Aptidão Física (avaliadas quer na componente prática quer na componente escrita) e C – Conhecimentos (avaliados apenas na componente escrita).

2. Características e estrutura da prova

2.1. Componente Escrita (45 minutos)

Domínios	Matérias	Objetivos/Conteúdos	Tipologia	Ponderação
ATIVIDADES FÍSICAS	Jogos Desportivos Coletivos	Identificar o jogo (objetivo, terreno e duração); constituição das equipas; árbitros e sua sinalética; principais regras de jogo.	Completar espaços, verdadeiro ou falso, escolha múltipla e correspondência.	30%
	Atletismo	Identificar as disciplinas do Atletismo; principais regras da modalidade		20%
APTIDÃO FÍSICA		Descrever os fatores associados a um estilo de vida saudável.	Resposta aberta	25%
		Identificação das capacidades motoras.	Resposta aberta	25%

2.2. Componente Prática (45 minutos)

Domínios	Objetivos	Matérias	Conteúdos	Tipologia	Ponderação
ATIVIDADES FÍSICAS	Nos Jogos Desportivos Coletivos, realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares, conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.	Basquetebol	Passe, desmarcação, receção, condução de bola, drible, lançamento, ressaltos e marcação.	Circuito de exercícios critério ou jogo reduzido.	25%
		Voleibol	Passe alto de frente, manchete, serviço por baixo, receção ao serviço.		25%
	Realizar no Atletismo, um salto, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Salto em comprimento	Corrida de balanço, chamada, fase aérea ou suspensão, queda ou receção.	Exercício critério.	20%
APTIDÃO FÍSICA	Demonstrar capacidades num teste, adequadas às normas de aptidão física representativas da saúde, para a sua idade.	Aptidão Aeróbia	Corrida de resistência com referência à Tabela de Valores da Bateria de Testes do Fitnessgram.	Teste da milha.	30%

3. Critérios gerais de classificação

A classificação da prova corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas provas expressas em pontos percentuais e convertida posteriormente na escala de níveis de 1 a 5.

4. Material

4.1. Componente escrita

- Caneta ou esferográfica de tinta indelével.
- Não é permitido o uso de corretor.

4.2. Componente prática

Material a utilizar:

- Equipamento desportivo adequado às matérias selecionadas pelo aluno e que lhe permita total liberdade de movimentos: fato de treino ou calções, meias e t-shirt.
- Calçado rigorosamente limpo: ténis.
- Estojo de higiene pessoal.

Material não autorizado:

- Relógios, pulseiras, brincos, fios, anéis, piercings, molas de cabelo.
- Outros objetos que possam pôr em perigo integridade física do aluno e do professor.

5. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos, dos quais 45 minutos para a componente prática e 45 minutos para a componente escrita.