

## Educação Física

Data: 02-05-2019

---

Prova 26/2019

---

3º Ciclo do Ensino Básico

---

Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho

---

As informações sobre a prova 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 3º Ciclo do Ensino Básico, enquadradas nas três áreas do programa da disciplina: A – Atividades Físicas, B – Aptidão Física e C – Conhecimentos.

### 2. Características e estrutura da prova

A prova é composta por uma componente escrita e uma componente prática.

A classificação da prova corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes, expressas em escala percentual de 0 a 100 pontos, sendo a classificação final da disciplina convertida de acordo com o anexo i do Despacho Normativo n.º 1-F/2016, de 5 de abril.

#### 2.1. Componente Escrita

A prova é constituída por dois grupos de questões:

- Grupo I – Atividades Físicas (Jogos Desportivos Coletivos, Raquetas e Orientação)
- Grupo II – Conhecimentos

No Grupo I, o aluno terá de responder a um conjunto de questões de uma matéria da categoria dos Jogos Desportivos Coletivos e a um conjunto de questões de uma matéria da categoria das Raquetas, sendo as questões da categoria de Orientação de resposta obrigatória.

No Grupo II, todas as questões são de resposta obrigatória.

Quadro 1 – Caracterização e estrutura da Prova Escrita

Áreas	Categorias	Matérias	Objeto de Avaliação (conteúdos e capacidades)	Número de itens	Tipologia	Valorização
<b>Grupo I</b> <b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	Jogos Desportivos Coletivos	Andebol Basquetebol Futebol ou Futsal	Interpretar situações de jogo identificando as ações técnico-táticas, regulamentos e capacidades físicas relacionadas.	6	Resposta restrita	18 Pontos
	Raquetas	Badminton ou Ténis de Mesa	Interpretar situações de jogo identificando ações técnico-táticas características dos jogos de raquetas, regulamentos e capacidades físicas relacionadas.	6	Resposta restrita	18 Pontos
	Orientação	Orientação	Realizar percursos utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	6	Resposta restrita	18 Pontos
<b>Grupo II</b> <b>CONHECIMENTOS</b>	Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.	de	Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da Saúde.	2	Resposta curta	20 Pontos
				3	Completamento	6 Pontos
				4	Escolha múltipla	8 Pontos
	Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.		Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	2	Resposta restrita	6 Pontos
				1	Completamento	3 Pontos
				1	Escolha múltipla	3 Pontos

## 2.2. Componente Prática

Quadro 2 – Caracterização e estrutura da Prova Prática

Áreas	Categorias	Matérias/Testes	Objeto de Avaliação (conteúdos e capacidades)	Tipologia	Valorização
<b>ATIVIDADES FÍSICAS:</b>  Voleibol + 1 Ginástica o aluno seleciona uma matéria da Ginástica + Atletismo + 1 Dança: o aluno seleciona uma matéria das Danças	Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol	Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares cumprindo o regulamento específico da modalidade.	Circuito de exercícios critério ou jogo reduzido.	70 Pontos
	Ginástica	Ginástica no Solo	Realizar no solo (em colchões), uma sequência de habilidades gímnicas que combine com fluidez, e de acordo com as exigências técnicas, destrezas gímnicas.	Exercício critério.	Não atinge o Nível Introdução
		ou	Realizar, com correção técnica e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, no boque e no plinto, saltos com o trampolim reuther e saltos no minitrampolim. Realiza na trave alta uma sequência habilidades gímnicas com fluidez, e de acordo com as exigências técnicas		Atinge o Nível Introdução (I)
	Atletismo	Corridas, Lançamentos e Saltos	Realizar, com correção técnica e cumprimento os regulamentos das respetivas disciplinas: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salto em altura</li> <li>▪ Corrida de barreiras</li> <li>▪ Lançamento da bola</li> </ul>		Atinge o Nível Elementar (E)
	Dança	Danças Sociais	Realizar e apresentar uma coreografia que respeite a estrutura rítmica de uma das danças: Rumba Quadrada ou Merengue.		<i>Consultar o Quadro 3</i>
ou		Dança Aeróbica (Step)	Realizar e apresentar uma sequência coreográfica, de acordo com a música escolhida e respeitando o princípio da perna pronta, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.		
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>  O aluno seleciona um teste de cada categoria.	Aptidão Aeróbia	Vaivém ou corrida da milha	Demonstrar capacidades (encontrar-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física) em 3 testes da Bateria de Testes do Fitnessgram (1 de Aptidão Aeróbia + 1 de Força e resistência muscular + 1 de flexibilidade), adequadas às normas de aptidão física representativas da saúde para a sua idade.	Exercício critério.	15 Pontos
	Força e Resistência Muscular	Abdominais ou extensão de braços			10 Pontos
	Flexibilidade	Flexibilidade do ombro ou senta e alcança			5 Pontos

Quadro 3 – Prova Prática – Valorização das Atividades Físicas

SELEÇÃO DAS MATÉRIAS	Referência para o sucesso	Itens	Valorização
<p>Nos Jogos Desportivos Coletivos o aluno é avaliado no Voleibol.</p> <p>Das categorias Ginástica e Atletismo, o aluno seleciona uma das matérias da Ginástica (no Solo ou de Aparelhos) ou o Atletismo (uma corrida, um lançamento e um salto).</p> <p>Na Dança, o aluno seleciona apenas uma matéria de uma das categorias.</p> <p>Na Patinagem o aluno é avaliado na Patinagem Artística.</p>	<p>No domínio das Atividades Físicas a prova prática tem como referência para o sucesso:</p> <p><b>2 Níveis Introdução (I)</b> + <b>1 Nível Elementar (E)</b></p> <p>Admitem-se outras combinações de níveis de especificação, para além das descritas, desde que equivalentes à respetiva valorização.</p>	<b>4E</b> ou <b>1I + 2E + 1A</b>	70 Pontos
		<b>1I + 3E</b> ou <b>2I + 1E + 1A</b>	65 Pontos
		<b>2I + 2E</b> ou <b>3I + 1A</b>	55 Pontos
		<b>3I + 1E</b> ou <b>2I + 1A</b> ou <b>1E + 1A</b>	45 Pontos
		<b>1I + 1A</b> ou <b>2I + 1E</b> ou <b>2E</b>	35 Pontos
		<b>3I</b> ou <b>1I + 1E</b> ou <b>1A</b>	25 Pontos
		<b>1E</b> ou <b>2I</b>	15 Pontos
		<b>1I</b>	5 Pontos

### 3. 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.

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

Em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta **pode** ser classificada **se** for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Nos itens de escolha múltipla, a cotação só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. Todas as outras respostas serão classificadas com zero pontos. Se for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, só é classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.

Na classificação das respostas aos itens de complemento, pode ser atribuída pontuação a respostas parcialmente corretas.

Nos itens de resposta curta, a cotação do item só é atribuída às respostas totalmente corretas. Poderão ser atribuídas pontuações a respostas parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos.

### 4. Critérios de desvalorização

São fatores de desvalorização o desenvolvimento confuso e desordenado das ideias, a não utilização do vocabulário específico da disciplina e os erros ortográficos.

### 5. Material

#### 5.1. Componente escrita

Os alunos apenas podem usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor nem a consulta do dicionário.

#### 5.2. 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 e sapatilhas de ginástica.

- Boné, quando tal se justifique.

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.

## **6. Duração**

Quer a componente escrita quer a componente prática têm a duração de 45 minutos cada, não havendo lugar, para qualquer uma delas, a um período de tolerância.