AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE
CONDEIXA-A-NOVA

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Verificado a 28/04/2021
(O Coord. Departamento)
Aprovado a 12/05/2021
(O Diretor)

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

DISCIPLINA de Educação Física 2021

PROVA 26

3.º Ciclo do Ensino Básico/ 9º Ano

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2021, nomeadamente:

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

1. Objeto de Avaliação

A prova tem por referência os Programas Nacionais de Educação Física, aplicando-se supletivamente as Metas Curriculares da disciplina, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova de componente escrita e prática de duração limitada.

As unidades temáticas que constituem o objeto de avaliação são as que se apresentam em seguida:

Domínios

Aptidão Física

- Testes Fitescola

Modalidades Coletivos:

- Andebol
- Voleibol

Modalidades Individuais:

- Atletismo
- Ginástica de solo

Conteúdos

Aptidão Física

O aluno conhece, compreende e desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.

O aluno realiza 4 testes da bateria de Fitescola, a saber:

- Extensão de braços;
- Abdominais;
- Impulsão horizontal;
- Aptidão aeróbia (Vai vem).

Modalidades coletivas:

O aluno conhece e compreende as modalidades desportivas selecionadas e as suas regras principais.

O aluno identifica e compreende as ações técnico-táticas destas modalidades desportivas.

O aluno executa com oportunidade e correção técnica as seguintes habilidades motoras:

Andebol

- Passe, receção, drible e remate.

Voleibol

- Serviço por baixo, passe de frente e manchete.

Modalidades Individuais:

O aluno conhece e compreende as modalidades desportivas selecionadas e as suas regras principais.

O aluno identifica e compreende as ações técnico-táticas destas modalidades desportivas.

O aluno executa com oportunidade e correção técnica as seguintes habilidades motoras:

Ginástica de Solo

- Rolamento à frente; rolamento à retaguarda com saída com as pernas afastadas e em extensão; apoio invertido (pino); roda e uma posição de flexibilidade (ponte).

Atletismo

- O aluno executa uma corrida de velocidade de 40 metros.

2. Caracterização da Prova

A - Estrutura da Prova

Prática (P): O aluno executa as habilidades motoras em situação de exercício critério e/ou analítico, situação de 1x1 ou percurso.

Escrita (E): O aluno realiza uma prova escrita, num total de oito páginas, com cinco grupos de duas questões cada, correspondendo cada um a uma das modalidades desportivas selecionadas.

B- Valoração dos Itens

Escala de classificação: de 0 a 100%

Ponderação: 70% Prática + 30% Escrita

Cotação das Questões da Prova Escrita: 10 pontos por questão, duas questões por grupo/modalidade, num total de 100 pontos a converter em 30% do valor previsto na ponderação.

GRUPOS	DOMÍNIOS	COTAÇÃO
I	Aptidão Física	20 pontos
II	Andebol	20 pontos
III	Voleibol	20 pontos
IV	Ginástica de Solo	20 pontos
V	Atletismo	20 pontos

Cotação dos Exercícios/Percursos da Prova Prática: 5 pontos por modalidade selecionada, num total de 25 pontos, a converter em 70% do valor previsto na ponderação.

C- Tipologia das Questões

As questões da prova escrita serão de escolha múltipla, com perguntas de verdadeiro/falso, legendagem de figuras e preenchimento de espaços (2 por grupo):

Grupo	Tipologia das questões	Nº de itens
I	Escolha múltipla	1 questão com 4 alíneas, em que cada alínea contempla 4 opções de resposta.
	Preenchimento de espaços	1 questão com 4 alíneas
II	Escolha múltipla	1 questão com 4 alíneas, em que cada alínea contempla 4 opções de resposta.
	Preenchimento de espaços	1 questão com 4 alíneas
III	Verdadeiro/Falso	1 questão com 4 alíneas
	Legendagem de figura	1 questão com 4 alíneas
IV	Preenchimento de espaços	1 questão com 4 alíneas
	Legendagem de figura	1 questão com 4 alíneas
V	Verdadeiro/Falso	1 questão com 4 alíneas
	Preenchimento de espaços	1 questão com 4 alíneas

3. Material Autorizado

Prova Escrita: Caneta.

Prova Prática: Equipamento desportivo adequado à prática das modalidades desportivas a serem alvo de avaliação, de acordo com o estipulado em grupo disciplinar (ver anexo 1: "Normas de funcionamento e conduta na disciplina de Educação Física – Fernando Namora" em vigor).

4. Duração

Duração: 45 minutos (prática) + 45 minutos (escrita)

Tolerância: sem tolerância

5. Critérios Gerais de Classificação

Prova Escrita

- Resposta certa: **10 pontos**
- Resposta ausente/incompleta/incorreta: **0 pontos**

Nos itens de preenchimento de espaços, será atribuída a cotação correspondente ao número de espaços corretamente completados, de modo proporcional.

Nos itens de escolha múltipla são classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos, pelo que sempre que se verifique um engano deve ser riscado e corrigido à frente de um modo bem legível.

Prova Prática

Os conteúdos serão avaliados utilizando a seguinte escala de apreciação em cada parâmetro:

Modalidades	Comportamento observado	Pontuação
Aptidão Física*	O aluno não realiza os testes de aptidão física	**0 pontos**
	O aluno realiza os testes, mas não atinge, em nenhum, a zona saudável de aptidão física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	**1 ponto**
	O aluno realiza os testes e atinge, em um, a zona saudável de aptidão física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	**2 pontos**
	O aluno realiza os testes e atinge, em dois, a zona saudável de aptidão física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	**3 pontos**
	O aluno realiza os testes e atinge, em três, a zona saudável de aptidão física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	**4 pontos**
	O aluno realiza os testes e atinge, em quatro, a zona saudável de aptidão física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	**5 pontos**
Andebol, Voleibol e Ginástica de solo	O aluno não realiza as ações técnico-táticas propostas	**0 pontos**
	O aluno não aplica as componentes críticas das ações técnico-táticas propostas, ou aplica-as com muita dificuldade e incorreção	**1 ponto**
	O aluno aplica, com alguma incorreção e dificuldade, as componentes críticas das ações técnico-táticas propostas	**2 pontos**
	O aluno aplica, com alguma correção e certa dificuldade, as componentes críticas das ações técnico-táticas propostas	**3 pontos**
	O aluno aplica, com bastante correção, as componentes críticas das ações técnico-táticas propostas	**4 pontos**
	O aluno aplica, com total correção, as componentes críticas das ações técnico-táticas propostas	**5 pontos**
Atletismo	O aluno realiza a corrida de velocidade em mais de 9,5 segundos	**0 pontos**
	O aluno realiza a corrida de velocidade num tempo compreendido entre 8,1 e 9 segundos	**1 ponto**
	O aluno realiza a corrida de velocidade num tempo compreendido entre 7,6 e 8 segundos	**2 pontos**
	O aluno realiza a corrida de velocidade num tempo compreendido entre 7,1 e 7,5 segundos	**3 pontos**
	O aluno realiza a corrida de velocidade num tempo compreendido entre 6,6 e 7 segundos	**4 pontos**
	O aluno realiza a corrida de velocidade num tempo igual ou inferior a 6,5 segundos	**5 pontos**

* será utilizada a tabela de valores de referência do programa Fitescola® (tabela anexa)

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

PROGRAMA: FIT ESCOLA

PROMOTORES: REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO · direção-geral educação · MH

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m²		cm	%
	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,3	18,7	66,8	22,7
10	13,7	19,4	68,9	24,4
11	14,1	20,3	70,8	25,8
12	14,7	21,3	72,5	26,8
13	15,2	22,3	74,2	27,8
14	15,7	23,1	75,7	28,6
15	16,0	23,8	76,8	29,2
16	16,3	24,3	77,7	29,8
17	16,4	24,6	78,5	30,5
18+	18,5	25,0	79,2	31,4

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	Nº repetições		Nº repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2	
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4	
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1	
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3	
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6	
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3	
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6	
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0	
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3	

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)

PROGRAMA: FIT ESCOLA

APOIO: REPÚBLICA PORTUGUESA · EDUCAÇÃO · direção-geral da educação · MH

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m²		cm	%
	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,6	18,2	77,1	20,7
10	13,9	18,8	80,1	22,5
11	14,2	19,5	82,6	23,7
12	14,7	20,4	85,1	23,7
13	15,2	21,3	87,0	22,9
14	15,7	22,2	88,9	21,4
15	16,3	23,1	90,5	20,2
16	16,7	23,9	91,8	20,2
17	17,1	24,6	92,7	21,0
18+	18,5	25,0	93,4	22,3

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	Nº repetições		Nº repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3	
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9	
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8	
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2	
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4	
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9	
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5	
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5	
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0	