



Instituto dos Pupilos do Exército

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

3.º CICLO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA (26)

Ano letivo 2017-2018

TIPO DE PROVA: Prática e Teórica

1. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência compreende um conjunto de observações e exercícios critério com um grau de exigência técnica demonstrativas de competências e conhecimentos enquadrados em domínios do programa do 3º ciclo da disciplina de Educação Física, passíveis de avaliação numa prova prática com uma componente escrita.

A prova avalia a aprendizagem nas seguintes áreas:

- a) Atividades físicas;
- b) Aptidão física;
- c) Conhecimentos relativos ao desenvolvimento e manutenção da condição física e à interpretação dos contextos onde se realizam as atividades físicas.

2. Caracterização da prova

A prova de equivalência à frequência caracteriza-se por:

- a) Prova prática de 45 minutos;
- b) Prova escrita de 45 minutos;
- c) Júri composto por 3 professores: professor relator, professor corretor e professor vogal.

2.1 Estrutura da parte prática

Prova com a duração de 45 minutos, composta por quatro matérias, de acordo com as opções do(a) examinando(a):

Atividades físicas

- Um jogo desportivo coletivo;
- Ginástica (ginástica de aparelhos);
- Uma modalidade individual: atletismo.

Aptidão física

Um teste de Condição Física que têm como referência a zona saudável de aptidão física (ZSAF) - *Fitnessgram*.

Testes a realizar:

Extensão de braços ou força/resistência abdominal, segundo o protocolo da bateria de testes *Fitnessgram*.

2.2 Estrutura da parte escrita

A prova tem a duração de 45 minutos e é composta por duas partes:

- Primeira parte, com quatro perguntas sobre processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;
- Segunda parte, uma pergunta de desenvolvimento sobre (1) conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas, ou (2) lesões desportivas.

3. Critérios gerais de classificação

3.1 Na avaliação da prova prática atender-se-á às seguintes condições:

- a) Realização das ações técnicas dos exercícios critério ou técnico-táticas dos jogos condicionados propostas nas diferentes modalidades, cuja avaliação depende do critério do Júri relativamente à correção técnico-tática da prestação do(a) examinando(a);
- b) A avaliação traduz-se por níveis, convertida a partir de uma escala qualitativa, de acordo com a seguinte terminologia:

Escala classificativa Avaliação das prova prática de 0 a 100	Terminologia Escala qualitativa	Nível
De 0 a 19	Muito Insuficiente	1
De 20 a 49	Insuficiente	2
De 50 a 69	Suficiente	3
De 70 a 89	Bom	4
De 90 a 100	Muito Bom	5

- c) A classificação a atribuir resulta da aplicação dos critérios gerais e específicos de classificação apresentados para cada parte e é expressa por um número inteiro;
- d) Ponderação da avaliação da prova prática: 50% da classificação final

3.2 Na avaliação da prova escrita, atender-se-á às seguintes condições:

- a) Classificação numa escala contínua de zero a cem, convertida numa escala qualitativa de acordo com a seguinte terminologia e respetivo nível:

Escala classificativa Avaliação das prova prática de 0 a 100	Terminologia Escala qualitativa	Nível
De 0 a 19	Muito Insuficiente	1
De 20 a 49	Insuficiente	2
De 50 a 69	Suficiente	3
De 70 a 89	Bom	4
De 90 a 100	Muito Bom	5

- b) Ponderação da avaliação da prova escrita: 50% da classificação final

4.3 A Classificação Final (CF) será atribuída de acordo com a média aritmética simples, arredondada às unidades, entre a Classificação da Prova Escrita (CPE) e a Classificação da Prova Prática (CPP).

4. Material

O(A) examinando(a) deve ser portador(a) do seguinte material:

- Para a realização da prova prática, o(a) examinando(a) deve apresentar-se equipado respeitando o Regulamento Interno do Departamento (camisola, calções, meias, sapatilhas e ténis).
- Para a realização da componente escrita o aluno deve apresentar-se com os seguintes materiais: caneta.
- As respostas são registadas em folha própria fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial)

5. Duração

A Prova tem a duração de 90 minutos, correspondendo a 45 minutos a cada uma das sessões (prática e escrita), com intervalo entre as duas provas. A realização da prova prática é antecedida de um período de aquecimento (geral e específico).