Agrupamento de Escolas Dr. António Granjo Chaves

Informação - Prova de Equivalência à Frequência

Prova de Equivalência à Frequência de <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>

Código: 26

Ano de escolaridade: 9º Ano

(Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho na redação conferida pelos Decretos-Leis nºs 91/2013, de 10 de julho, 176/2014, de 12 de dezembro e 17/2016, de 4 de abril; Despacho Normativo n.º 1-F/2016, de 5 de abril)

1. Objeto de avaliação

<u>Unidade de Ensino</u> – Desenvolvimento e manutenção da Condição Física. Aptidão Física e Saúde

<u>Conteúdos da componente escrita</u>:

- Relacionar Aptidão Física e Saúde;
- Conhecer e desenvolver as capacidades motoras;
- Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço ao nível do controlo do ritmo cardíaco, da frequência cardíaca, da respiração e da dor abdominal;
- Conhecer os fundamentos técnicos da corrida de resistência de longa duração, da resistência aeróbia, da força geral, da velocidade, da agilidade e da flexibilidade.

<u>Conteúdos da componente prática</u>:

Engloba exercícios igualmente aplicáveis a rapazes e raparigas, cujo critério de seleção se baseou na simplicidade, podendo por isso ser realizados de forma autónoma por todos os alunos:

1) Aptidão Aeróbia - Corrida 1 Milha

<u>Objetivo</u>: o objetivo é correr uma milha (1609 metros) o mais rápido possível. Se o aluno não for capaz de percorrer a totalidade da distância a correr, pode fazê-lo a andar. O resultado é registado em minutos e segundos.

Equipamento/Instalações: a pista de Atletismo da nossa escola tem 160metros à corda, logo, o aluno deverá efetuar 10 voltas à pista.

Instruções para a realização do teste: iniciar o teste à voz "Prepara, Partir".

Resultados: deve registar-se um tempo de 45 minutos e 00 segundos sempre que um aluno não conclui a distância pretendida.

2) Aptidão Muscular (Força, Resistência Muscular e Flexibilidade)

2.1 - Força e Resistência - Abdominal

Objetivo: o objetivo é completar o maior número possível de abdominais até ao máximo de 75, a uma cadência especificada.

Equipamento/Instalações: colchões de ginásio e uma faixa de medida para cada dois alunos.

Instruções para a realização do teste: assume posição de decúbito dorsal, joelhos fletidos a um ângulo aproximadamente de 140graus, pés totalmente apoiados no chão, pernas ligeiramente afastadas, braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo a apoiadas no colchão. Os dedos devem estar estendidos e a cabeça em contacto com o colchão.

Colocar a faixa de medida em cima do colchão e por baixo dos joelhos do aluno, para que apenas as pontas dos dedos toquem na extremidade da faixa de medida.

Para contar os abdominais e possíveis execuções incorretas, ajoelhar-se ao nível da posição da cabeça do aluno, colocar as mãos debaixo da cabeça do aluno para confirmar que toca no colchão a cada repetição. Mantendo sempre os calcanhares em contacto com o solo, o aluno deve executar o movimento de flexão do tronco, fazendo deslizar lentamente os seus dedos pela faixa de medida até que a ponta dos dedos alcance a extremidade mais distante. Após este movimento o aluno regressa à posição inicial e apoia a cabeça nas mãos de quem está a contar.

Resultados: Este movimento deve ser efetuado lenta e controladamente, de forma a cumprir a cadência de execução estabelecida de 20 repetições por minuto (uma repetição por cada 3 segundos). O aluno deve executar o teste até não conseguir continuar ou até ao máximo de 75 repetições.

2.2 - Força e Flexibilidade do Tronco

Objetivo: elevar a parte superior do corpo 30cm a partir do chão e manter essa posição até se efetuar a medição.

Equipamento/Instalações: colchões de ginásio com régua ou fita métrica com 50cm, com fita adesiva colorida assinalando as marcas dos 15 e dos 30cm.

Instruções para a realização do teste: o aluno deita-se no colchão em decúbito ventral. Os pés encontram-se em extensão e as mãos debaixo das coxas. O aluno deve apoiar a cabeça no colchão, de forma a poder olhar para um ponto do colchão próximo do seu nariz. Durante o movimento o aluno não deve deixar de focar o seu olhar nesse ponto do colchão. O aluno deve então elevar o seu tronco do solo, de forma lenta e controlada, até atingir uma elevação máxima de 30cm. A posição elevada deve ser mantida o tempo suficiente para a medição da distância compreendida entre o queixo do executante e o solo. A régua deve ser colocada a uma distância mínima de 2,5cm do queixo do aluno e não diretamente por baixo deste. Uma vez feita a

medição, o aluno deve regressar à posição de repouso de forma controlada. Devem ser permitidas duas tentativas e registado o melhor resultado.

Resultados: o resultado registado deve ser arredondado ao centímetro. Medições acima dos 30cm devem ser consideradas e registadas como 30cm.

3) Flexibilidade - Senta e Alcança

Objetivo: alcançar a distância especificada na Zona Saudável de flexibilidade para os lados direito e esquerdo do corpo.

Equipamento/Instalações: caixa com 30cm de altura (ou extremidade do Banco Sueco), sobre a qual se coloca uma fita métrica, ficando a marca dos 22,5cm ao nível da ponta da caixa. A extremidade do "0" na régua fica na extremidade mais próxima do aluno.

Instruções para a realização do teste: o aluno deve descalçar-se e sentar-se junto à caixa. De seguida deve estender completamente uma das pernas, ficando a planta do pé em contacto com a extremidade da caixa. O outro joelho fica fletido com a planta do pé assente no chão e a uma distância de aproximadamente 5 a 8 cm do joelho da perna que está em extensão. Os braços deverão estar estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica, com as mãos, uma sobre a outra. Com as palmas das mãos viradas para baixo, o aluno flete o corpo para a frente 4 vezes, mantendo as mãos sobre a escala. Deverá manter a posição alcançada na quarta tentativa pelo menos durante 1 segundo.

Depois de medir um dos lados, o aluno troca a posição das pernas e recomeça as flexões do lado oposto. È permitido o movimento do joelho fletido para o lado devido ao movimento do tronco para a frente.

Resultados: regista-se o número de centímetros em cada um dos lados, arredondado ao cm, com um máximo de 30cm. O desempenho é limitado para evitar a hiperflexão da zona lombar.

2. Caracterização da Prova

A prova é composta por quatro questões relativas aos conteúdos indicados e quatro momentos de atividade prática.

Engloba exercícios igualmente aplicáveis a rapazes e raparigas, cujo critério de seleção se baseou na simplicidade, podendo por isso ser realizados de forma autónoma por todos os alunos.

A prova é cotada de 0% a 100%.		
Cotação das questões (escrita)	1)	- 25%
	2)	- 25%
	3)	- 25%
	4)	- 25%
Cotação dos exercícios (prática)	1)	- 30%
	2.1)	- 30%
	2.2)	- 20%
	3)	- 20%

3. **Critérios de classificação**

Os resultados atingidos no final de cada prova devem situar o aluno dentro dos padrões da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF).

A tabela existente define valores mínimos e máximos entre os quais se situa a ZSAF.

Valores inferiores aos mínimos indiciam uma fraca aptidão física nessa prova.

Valores superiores aos máximos evidenciam uma excelente aptidão física nessa prova.

4. **Material**

Esferográfica azul ou preta. Não é permitido lápis ou corretor ortográfico. Equipamento desportivo, adequado à realização da componente prática da disciplina.

5. **Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos na componente escrita + 45 minutos na componente prática.

Os professores responsáveis: Amadeu Alves, Rafael Pelayo, Pedro Mores, Pedro Oliveira

Aprovada em reunião de departamento no dia 09 de maio e em reunião do conselho pedagógico no dia 10 de maio de 2017.

A Presidente do Conselho Pedagógico

_____

(Maria Luísa Vieira Ribeiro da Maia Bandeirinha)