



## INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### **EDUCAÇÃO FÍSICA - Prova prática** **1.ª e 2.ª Fases**

---

**Prova 26/2023**

---

#### **3.º Ciclo do Ensino Básico**

---

O presente documento divulga informação à prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

#### **OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova tem por referência as aprendizagens essenciais homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho, para o 3º ciclo do ensino básico, sendo composta por uma componente prática (100%).

A prova permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos enquadrados em domínios do âmbito das atividades físicas, previstas no programa de educação física, passíveis de avaliação.

A **prova prática** avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

##### **1- Técnico**

- a. Jogos Desportivos Coletivos (o examinando escolhe duas das seguintes modalidades: Voleibol, Andebol, Basquetebol, Futsal);
- b. Desportos individuais (o examinando escolhe uma das seguintes modalidades: Ginástica, Atletismo);

##### **2- Aptidão física** (Aptidão aeróbia).

## CARACTERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA

A **prova prática** apresenta-se estruturada em 4 momentos distintos, explicada no quadro seguinte:

**QUADRO 1:** Estrutura da prova prática

| MOMENTOS/TEMAS   | CONTEÚDOS  | ESTRUTURA                                   | COTAÇÃO |
|--|--|---|---------|
|  | Entrega, Leitura e Interpretação do documento orientador de prova.   |   |         |
| <b>I. Aquecimento</b>  | Exercícios de preparação/adaptação do organismo ao esforço físico em geral e às modalidades previstas na prova em particular.  | Organização Livre                           | 5%      |
| <b>II. Desportos Individuais<sup>(1)</sup>:</b><br>- Ginástica de solo<br>- Atletismo                          | <b>Ginástica de solo:</b> O aluno realiza uma sequência gímnica no solo cumprindo pelo menos os seguintes elementos:<br>Rolamento engrupado à frente, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, apoio facial invertido, posição de equilíbrio, posição de flexibilidade, elementos de ligação (voltas ou afundos).<br>ou<br><b>Atletismo:</b> O aluno realiza um salto, um lançamento, uma corrida plana de velocidade e uma corrida de barreiras.  | Sequência Gímnica<br><br>Exercício critério | 35%     |
| <b>III. Jogos Desportivos Coletivos<sup>(2)</sup>:</b><br>- Voleibol<br>- Basquetebol<br>- Futsal<br>- Andebol | <b>Em situação de exercício critério</b><br>O aluno realiza os seguintes gestos técnicos do <b>voleibol:</b><br>Passe alto de frente; Manchete; Serviço tipo ténis; Remate em suspensão.<br>ou<br>O aluno realiza os seguintes gestos técnicos do <b>basquetebol:</b><br>Drible de progressão com lançamento na passada; lançamento em apoio e em suspensão; realiza situação de 1 x 1 a uma tabela.<br>ou<br>O aluno realiza os seguintes gestos técnicos do <b>futsal:</b><br>Condução de bola seguido de remate; condução de bola contornando sinalizadores; domínio de bola através de toques com o pé, com a cabeça e com a coxa.<br>ou<br>O aluno realiza os seguintes gestos técnicos do <b>andebol:</b><br>Drible de progressão em várias direções; remate em salto após receção; passe de ombro estático e em deslocação. | Situação de Exercício critério              | 35%     |
| <b>IV. Aptidão Física</b>  | Corrida de resistência (teste da milha)  | Situação de Prova Protocolo do Fitescola    | 25%     |

<sup>(1)</sup> O examinando escolhe uma das modalidades

<sup>(2)</sup> O examinando escolhe duas das modalidades

## CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

A avaliação da prova corresponde ao cumprimento dos critérios de êxito de cada matéria definidos para o nível elementar no Programa de Educação Física do 3º ciclo, conforme se explicita no quadro seguinte.

**QUADRO 2:** Prova Prática

| TEMAS /SITUAÇÕES  | CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PONDERAÇÕES  |
|---|---|
| <b>I. Aquecimento</b>   | <b>Adequação (5%)</b><br>Grau de adequação dos exercícios realizados pelo examinando no sentido de preparar o organismo para as situações de avaliação previstas na prova.  |
| <b>II. Desportos Individuais<sup>(1)</sup></b><br>– Sequência Ginástica de Solo/Atletismo                     | <b>Qualidade na composição coreográfica/correção técnica (35 %):</b><br>Ginástica: - Postura e atitude gímnica;<br>- Harmonia e fluidez no encadeamento de habilidades;<br>Atletismo: - Correção técnica na realização dos fundamentos técnicos previstos (de acordo com as respetivas componentes críticas). |
| <b>III. Jogos Desportivos Coletivos<sup>(2)</sup></b><br>- Voleibol<br>- Basquetebol<br>- Futsal<br>- Andebol | <b>Domínio da técnica (35%)</b><br>Correção técnica na realização dos fundamentos técnicos previstos (de acordo com as respetivas componentes críticas).  |
| <b>V. Aptidão Física</b><br><b>VI. – Aptidão Aeróbia</b>  | <b>Tabela de referência - Zona saudável de Aptidão Física (25%)</b><br>Grau de eficácia na realização da prova de aptidão aeróbia tendo por referência os valores limite estipulados para a Zona Saudável de Aptidão Física no teste da Milha.  |

<sup>(1)</sup> O examinando escolhe uma das modalidades

<sup>(2)</sup> O examinando escolhe duas das modalidades

## MATERIAL A UTILIZAR

O examinando deverá apresentar-se devidamente equipado para a prática do exercício físico, bem como com o material necessário à sua higiene pessoal, após o término da prova. A não utilização de equipamento para uso desportivo, impede que o examinando realize a prova.

## DURAÇÃO DA PROVA

- A prova terá a duração de 45 minutos.

**Nota:** Os tempos de transição estão incluídos na duração de cada momento.