

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA - Prova escrita e prática

1.ª e 2.ª Fases

Prova 26

2021

3.º Ciclo do Ensino Básico

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

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

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as aprendizagens essenciais homologadas pelo Despacho n.º 9644-A/2018, de 19 de julho, para o 3º ciclo do ensino básico, sendo **composta por uma componente prática, com a duração de 45 minutos.**

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** avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

- 1- **Técnico** - Desportos Coletivos (Voleibol ou Andebol ou Basquetebol ou Futsal) e Desportos Individuais (Ginástica Badminton, Ténis de Mesa ou Atletismo);
- 2- **Aptidão física** (aptidão aeróbica).

CARACTERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA

A **prova** apresenta-se estruturada em 3 momentos distintos, explicada no quadro seguinte:

QUADRO 1

MOMENTOS/TEMAS	CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO
	Entrega, Leitura e Interpretação do documento orientador de prova.		
I. Aquecimento	Exercícios de Preparação/adaptação do organismo ao esforço físico em geral e às modalidades previstas na prova em particular.	Situação Livre	10 %
II.Desportos Individuais: - Ginástica de solo - Atletismo - Ténis de Mesa - Badminton	O aluno realiza uma sequência gímnica no solo cumprindo pelo menos os seguintes elementos: Rolamento engrupado à frente, rolamento à retaguarda pernas afastadas, apoio facial invertido, posição de equilíbrio, posição de flexibilidade, elementos de ligação (voltas ou afundos). ou O aluno realiza um salto, dois lançamentos, uma corrida plana e uma corrida de barreiras. ou No Ténis de mesa, realiza troca de bolas com o professor usando: Toques de direita e de esquerda; Serviço de direita e de esquerda; Gestos técnicos top spin e back spin. ou	Sequência Gímnica ou Exercício critério	40 %

	No Badminton, realiza troca de volante com o professor, usando: Serviço, amorti clear e lob.		
III. Jogos Desportivos Coletivos: - Voleibol - Basquetebol - Futsal - Andebol	Em situação de exercício critério O aluno realiza os seguintes gestos técnicos do voleibol: Passe alto de frente; Manchete; Serviço Tipo Tênis; Remate em suspensão. Ou O aluno realiza o drible de progressão com lançamento na passada; realiza lançamento em apoio e em suspensão; realiza situação de 1 x 1 a uma tabela (Basquetebol). Ou Faz condução de bola e remata; faz condução de bola contornando sinalizadores; demonstra domínio de bola através de toques com o pé, com a cabeça e com a coxa (Futsal). Ou Faz drible de progressão em várias direções; remata em suspensão após receção; faz passe frente a frente e de progressão com o professor (Andebol).	Situação de Exercício critério	40 %
IV. Aptidão Física	Corrida de Resistência (teste da milha)	Situação de Prova Protocolo do Fit Escola	10%

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

Cumprimento dos critérios de êxito de cada matéria definidos para o nível elementar constantes no Programa de Educação Física do 3º ciclo.

QUADRO 2

TEMAS /SITUAÇÕES	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PONDERAÇÕES
I. Aquecimento	Adequação (10%) Grau de adequação dos exercícios realizados pelo examinando no sentido de preparar o organismo para as situações de avaliação previstas na prova.
II. Desportos Individuais – Sequência Ginástica de solo ou atletismo ou ténis de mesa, ou badminton	Qualidade na composição coreográfica (40 %): Postura e Atitude Gimnática; Harmonia e Fluidez no encadeamento de habilidades; Ou Correção Técnica na realização dos fundamentos técnicos previstos (de acordo com as respetivas componentes críticas, das matérias em avaliação).
III. Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol/Basquetebol/ Futsal/Andebol	Domínio da técnica (40%) Correção técnica na realização dos fundamentos técnicos previstos (de acordo com as respetivas componentes críticas).
III. Aptidão Física – Aptidão Aeróbia	Tabela de referência - Zona saudável de Aptidão Física (10%) Grau de Eficácia na realização da prova de aptidão aeróbia tendo por referência os valores limites estipulados para a Zona Saudável de Aptidão Física no teste da Milha.

MATERIAL A UTILIZAR

O aluno deverá apresentar-se devidamente equipado para a prática do exercício físico, bem como ser portador do material necessário à sua higiene pessoal, após o término da prova.

DURAÇÃO DA PROVA

A prova tem a duração de 45 minutos.

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