



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA - Prova prática

1.ª e 2.ª Fases

Prova 26/2022

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 2022, 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 as aprendizagens enquadradas 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	APRENDIZAGENS	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.	Organização Livre	5%
II. Desportos Individuais⁽¹⁾: - Ginástica de solo - Atletismo	Ginástica de solo: O aluno realiza uma sequência gímnica no solo cumprindo pelo menos os seguintes elementos: 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). ou Atletismo: O aluno realiza um salto, um lançamento, uma corrida plana de velocidade e uma corrida de barreiras.	Sequência Gímnica Exercício critério	35%
III. Jogos Desportivos Coletivos⁽²⁾: - 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 ténis; Remate em suspensão. ou O aluno realiza os seguintes gestos técnicos do basquetebol: Drible de progressão com lançamento na passada; lançamento em apoio e em suspensão; realiza situação de 1 x 1 a uma tabela. ou O aluno realiza os seguintes gestos técnicos do futsal: 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. ou O aluno realiza os seguintes gestos técnicos do andebol: Drible de progressão em várias direções; remate em salto após receção; passe de ombro estático e em deslocação.	Situação de Exercício critério	35%
IV. Aptidão Física	Corrida de resistência (teste da milha)	Situação de Prova Protocolo do Fitescola	25%

⁽¹⁾ O examinando escolhe uma das modalidades

⁽²⁾ O examinando escolhe duas das modalidades

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

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

QUADRO 2: Prova Prática

TEMAS /SITUAÇÕES	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PONDERAÇÕES
I. Aquecimento	Adequação (5%) 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⁽¹⁾ – Sequência Ginástica de Solo/Atletismo	Qualidade na composição coreográfica/correção técnica (35 %): Ginástica: - Postura e atitude gímnica; - Harmonia e fluidez no encadeamento de habilidades; Atletismo: - Correção técnica na realização dos fundamentos técnicos previstos (de acordo com as respetivas componentes críticas).
III. Jogos Desportivos Coletivos⁽²⁾ - Voleibol - Basquetebol - Futsal - Andebol	Domínio da técnica (35%) Correção técnica na realização dos fundamentos técnicos previstos (de acordo com as respetivas componentes críticas).
V. Aptidão Física VI. – Aptidão Aeróbia	Tabela de referência - Zona saudável de Aptidão Física (25%) 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.

⁽¹⁾ O examinando escolhe uma das modalidades

⁽²⁾ 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.