



## 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.		
<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> - Ginástica de solo - Atletismo	<b>Ginástica de solo:</b> 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 <b>Atletismo:</b> O aluno realiza um salto, um lançamento, uma corrida plana de velocidade e uma corrida de barreiras.	Sequência Gímnica  Exercício critério	35%
<b>III. Jogos Desportivos Coletivos<sup>(2)</sup>:</b> - Voleibol - Basquetebol - Futsal - Andebol	<b>Em situação de exercício critério</b> O aluno realiza os seguintes gestos técnicos do <b>voleibol:</b> Passe alto de frente; Manchete; Serviço tipo ténis; Remate em suspensão. ou O aluno realiza os seguintes gestos técnicos do <b>basquetebol:</b> 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 <b>futsal:</b> 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 <b>andebol:</b> 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 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
<b>I. Aquecimento</b>	<b>Adequação (5%)</b> 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> – Sequência Ginástica de Solo/Atletismo	<b>Qualidade na composição coreográfica/correção técnica (35 %):</b> 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).
<b>III. Jogos Desportivos Coletivos<sup>(2)</sup></b> - Voleibol - Basquetebol - Futsal - Andebol	<b>Domínio da técnica (35%)</b> Correção técnica na realização dos fundamentos técnicos previstos (de acordo com as respetivas componentes críticas).
<b>V. Aptidão Física</b> <b>VI. – Aptidão Aeróbia</b>	<b>Tabela de referência - Zona saudável de Aptidão Física (25%)</b> 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.