
INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

2022

Prova 26

1ª/2 fase

3º Ciclo do Ensino Básico (Despacho normativo n.º 7-A/2022, de 24 de março)

1. Introdução

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de Educação Física, do 3º ciclo do ensino básico, a realizar em 2022.

O documento está organizado nos seguintes domínios:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios gerais de classificação.
- Material autorizado;
- Duração da prova.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

2. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência realiza-se a nível do Agrupamento.

Tem por referência o Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória e o documento curricular em vigor referente à disciplina em avaliação pela Prova (Aprendizagens essenciais de Educação Física).

Permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os temas seguintes:

Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas e as competências nas atividades Físicas;

Avaliar as aprendizagens dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

3. Caracterização da prova

A prova é composta por uma parte de componente prática com a ponderação de 100%.

A classificação da prova corresponde a uma escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5.

A classificação final da disciplina é convertida para a atribuição de um nível de 1 a 5, de acordo com a tabela mencionada no anexo XII da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto.

Parte Prática (100%)

A prova prática inclui itens de realização em situação de exercício critério, jogo reduzido e condicionado e de aplicação da bateria de testes *Fitescola*.

COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS		COTAÇÃO
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Colectivos, desempenhando com oportunidade e correcção as ações técnico-táticas elementares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Jogos Desportivos Colectivos VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none">• Serviço por baixo;• Serviço por cima;• Posição Base;• Deslocamentos;• Manchete;• Passe de dedos;• Remate em apoio;• Regras básicas.	20 pontos
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Colectivos, desempenhando com oportunidade e correcção as ações técnico-táticas elementares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Jogos Desportivos Colectivos BASQUETEBOL	<ul style="list-style-type: none">• Recepção;• Enquadramento ofensivo;• Atitude defensiva;• Lanç. na passada;• Lanç. parado;• Drible;• Ressalto;• Passe e corte.	20 pontos
Compor, realizar e analisar da ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo, e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Compor, realizar e analisar da ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos	GINÁSTICA DE SOLO	- Elaborar e executar uma sequência gímnica: <ul style="list-style-type: none">• Rolamento à frente engrupado;• Rolamento à retaguarda engrupado;• Rolamento à frente de pernas	15 pontos

saltos, do solo, e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.		estendidas e afastadas; <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à retaguarda de pernas estendidas e afastadas; • Apoio facial invertido com saída em rolamento à frente; • Avião; • Roda; • Saltos voltas e afundo (ligação). 	
	GINÁSTICA DE APARELHOS	Boque <ul style="list-style-type: none"> • Salto entre mãos; Plinto Longitudinal <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento. 	15 pontos
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetes, garantindo a iniciativa e ofensividade, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.	Desportos de raquete BADMINTON	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço longo; • Serviço curto; • Pega; • Posição Base; • Clear; • Lob; • Remate; • Amorti; • Drive; • Regras básicas. 	10 pontos
- Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo correctamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.	ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> • Salto em altura; • Corrida de resistência 	10 pontos
- O aluno encontra-se dentro da zona saudável de aptidão física.	Aptidão física Fitescola	<ul style="list-style-type: none"> • Vaivém; • Abdominais; • Impulsão horizontal; • Extensão de braços; • Senta e alcança; 	10 pontos

4. Critérios Gerais de Classificação

Parte Prática (100%)

Nas modalidades coletivas, a avaliação será realizada em situação de exercício critério, de acordo com os objetivos propostos;

Cada modalidade coletiva será cotada em 20 pontos para a execução de gestos técnicos.

Na ginástica de solo, a avaliação será de 10 pontos para a execução da sequência e de 5 pontos para elaboração da mesma;

Na aptidão física, a avaliação será de 10 pontos se todos os testes realizados estiverem dentro da zona saudável de aptidão física.

5. Material autorizado

Parte Prática

O aluno realiza a prova nas instalações desportivas da escola, e deverá apresentar-se com equipamento adequado à realização da mesma:

Sapatilhas limpas, adequadas à prática desportiva;

Calções ou calças de fato de treino;

T-shirt.

6. Duração da prova

A prova tem a duração de 45 minutos.

Parte Prática

Os alunos poderão utilizar as instalações de prova antes da mesma de forma a realizarem os exercícios de aquecimento geral e específico.

A prova tem a duração de 45 minutos.

Informação-Prova aprovada em reunião de Departamento no dia 27 abril e em reunião de Conselho Pedagógico no dia 11 maio 2022.

A Presidente do Conselho Pedagógico
Isabel Contente