
INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2022

Prova 28 / 2022

1^a/2^a fase

2º Ciclo do Ensino Básico (Despacho normativo nº 7-A/2022, de 24 de março)

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física do 2º ciclo do ensino básico a realizar em 2022, nomeadamente:

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

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 tem por referência o Programa de Educação Física em vigor.

A prova permite avaliar o desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas e as competências nas Atividades Físicas. Permite avaliar ainda a aprendizagem 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 escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5.

A classificação final da disciplina é convertida para atribuição de um nível de 1 a 5, de acordo com a tabela mencionada no anexo XII da portaria nº223-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 *Fitnessgram*.

COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS		COTAÇÃO
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Jogos Desportivos Coletivos VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none">✓ Serviço por baixo✓ Passe✓ Posição Base✓ Manchete✓ Regras básicas.	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 correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	GINÁSTICA DE SOLO	- Elaborar e executar uma sequência gímnica: <ul style="list-style-type: none">✓ Rolamento à frente engrupado;✓ Rolamento à retaguarda de pernas estendidas e afastadas;✓ Pino de braços✓ Roda	20 pontos

<p>- 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.</p>	<p>Desportos de raquete BADMINTON</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Serviço curto; ✓ Pega; ✓ Posição Base; ✓ Batimentos; ✓ Regras básicas. 	<p>20 pontos</p>
<p>- 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.</p>	<p>ATLETISMO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida de resistência. 	<p>20 pontos</p>
<p>- O aluno encontra-se dentro da zona saudável de aptidão física.</p>	<p>Aptidão física Fitescola</p>	<p>Realiza dois testes à escolha:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vai-vém; ✓ Abdominais; ✓ Impulsão horizontal; ✓ Extensão de braços; ✓ Senta e alcança; 	<p>20 pontos</p>

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.

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

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 de abril e em reunião de Conselho Pedagógico no dia 11 de maio de 2022.

A Presidente do Conselho Pedagógico
Isabel Contente