

Informação - Prova de Equivalência à Frequência

1.ª / 2.ª Fase

Educação Física

PROVA 26 / 2024

3º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

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

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de equivalência à frequência tem como referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, bem como, o Perfil do Aluno à saída da Escolaridade Obrigatória.

Avalia, especificamente, a relação harmoniosa do corpo com o espaço numa perspetiva pessoal e interpessoal, promotora da saúde e da qualidade de vida, a demonstração de competências relativamente à área das Atividades Físicas e à área da Aptidão Física (conforme no Quadro A).

Atividades Físicas			4. Aptidão Física
1. Jogos Desportivos Coletivos	2. Ginástica	3. Atletismo	
Basquetebol Voleibol Futebol	Solo Aparelhos	Corrida Salto	Testes FITescola

Quadro A

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova é prática e apresenta quatro grupos de exercícios.

A execução dos exercícios é realizada em circuito ou em situação de jogo com os outros examinandos. No caso da prova se realizar com um único examinando, os exercícios de jogo serão executados com um professor integrante do júri.

A prova prática é cotada para 100 pontos. A distribuição da cotação pelos quatro grupos de exercícios é apresentada no Quadro B.

Domínios	Competências Específicas	Conteúdos	Estrutura da Prova	CrITÉrios de Avaliação	Cotação
Grupo 1 Jogos Desportivos Coletivos	-Conhecer e aplicar corretamente as regras básicas dos jogos desportivos coletivos. -Dominar os elementos básicos de carácter técnico e tático das modalidades coletivas e saber aplicar oportunamente esses conhecimentos em situação de competição.	-Basquetebol -Voleibol -Futebol	O aluno deve optar por duas das três modalidades: -Basquetebol - situação de ataque 1x0, jogo 2x2. -Voleibol - situação 1+1, jogo 2x2. -Futebol - situação de ataque 1x0+G.R., jogo 2x2.	-O cumprimento do regulamento da respetiva modalidade. -A correção e sentido de oportunidade dos elementos técnicos e táticos executados na respetiva modalidade. -O sentido de oportunidade na aplicação dos elementos técnico-táticos.	25 pontos
Grupo 2 Ginástica	-Executar com correção técnica os elementos gímnicos.	-Ginástica de Solo -Ginástica de Aparelhos	-Executar a sequência gímica: 1.rolamento à frente engrupado, 2.posição de equilíbrio (avião ou 1pirueta), 3.rolamento à retaguarda engrupado, 4.roda. -Executar no Plinto ou no <i>Bock</i> o salto de eixo (2 saltos).	-A correção técnica dos vários elementos gímnicos. -A harmonia da sequência gímica. -A correção técnica do salto de eixo e sua receção. (É apurada a nota do melhor dos dois saltos executados).	25 pontos

Domínios	Competências Específicas	Conteúdos	Estrutura da Prova	CrITÉrios de Avaliação	Cotação
----------	--------------------------	-----------	--------------------	------------------------	---------

Grupo 3 Atletismo	-Realizar uma corrida contínua de resistência. -Realizar o salto em comprimento de forma regulamentar.	-Corrida de resistência. -Salto em comprimento	- Corrida contínua de 12 minutos. - Salto em comprimento (2 saltos).	- A distância percorrida em corrida contínua. -A correção técnica das diferentes fases do salto em comprimento: corrida de balanço, chamada, salto e receção. -A distância alcançada nos saltos. (É apurada a nota do melhor dos dois saltos executados).	25 pontos
Grupo 4 Aptidão Física	-Executar os testes com correção técnica.	-Testes do FITescola	Testes do FITescola: -abdominais, -extensões de braços, -impulsão horizontal.	-O cumprimento dos valores definidos para a zona saudável de aptidão física, de acordo com a idade e o género.	25 pontos
TOTAL					100 pontos

Quadro B

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Cada prova/exercício é classificada numa escala de 1 a 5.

Nível 1 - Não executa.

Nível 2 - Não cumpre a maior parte das componentes críticas.

Nível 3 - Cumpre a maior parte das componentes críticas.

Nível 4 - Cumpre com algumas incorreções.

Nível 5 - Cumpre a totalidade das componentes críticas.

No grupo quatro, os critérios de classificação são apenas cumpre ou não cumpre, caso esteja ou não, dentro dos valores da zona saudável de aptidão física para a sua idade e género.

As classificações a atribuir às competências demonstradas seguem os perfis apresentados nos Programas Nacionais de Educação Física nos seus respetivos níveis de desempenho, são expressas em números inteiros e resultam da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação.

MATERIAL

O aluno utiliza o equipamento desportivo definido para as aulas de Educação Física: ténis e sapatilhas, meias de algodão, camisola e calções de desporto e/ou fato de treino.

DURAÇÃO

A prova terá a duração de 45 minutos.