

Informação – Prova de Equivalência à Frequência

Disciplina: Educação Física - Prática

Maio 2024

Prova Código 26 / 2024 (1.^a e 2.^a Fase)

3.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo n.º 4/2024, de 21 de fevereiro)

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

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo nas áreas:

I- Aptidão Física: aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular (resistência; força; velocidade; flexibilidade).

- O aluno realiza os testes de resistência, força, velocidade e flexibilidade, de modo a alcançar a zona saudável do programa FITescola, para a sua idade e sexo (ZSAF –aptidão aeróbia + dois testes).

II- Atividades Físicas: Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Voleibol, Futebol); Ginástica de solo ou Ginástica de aparelhos; Dança (Regadinho) e/ou Atletismo (Corridas).

- O aluno conhece os regulamentos e os aspetos técnico-táticos das Atividades Físicas Desportivas.

- O aluno realiza com correção e oportunidade o conjunto de exercícios critério e/ou jogo reduzido.

- O aluno elabora e realiza com fluidez, uma sequência gímnica de elementos de solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.

- O aluno realiza os saltos, aplicando os critérios de correção técnica.

- O aluno realiza, ao ritmo da música, os diferentes passos da coreografia do Regadinho e conhece os tempos musicais desta dança.

- O aluno realiza as corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares e técnicas.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova é composta por duas partes que, em conjunto, são cotadas para 100 pontos, de acordo com o que se segue:

Parte	Área	Subárea	Cotação (pontos)
I	Aptidão Física	Aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular	20
II	Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	45
		Atletismo e/ou dança Ginástica	35

A prova inclui itens de realização em situação de exercício individual, de acordo com os objetivos definidos em cada área.

Na área da Aptidão Física o aluno realiza três testes do programa “FITEscola” (teste do Vaivém e outros dois).

Na área das Atividades Físicas o aluno executa:

- Ações técnicas-táticas específicas dos Jogos Desportivos Coletivos, nomeadamente das modalidades de Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol;
- Ações técnicas específicas do Atletismo (corrida de velocidade e salto em comprimento) e da Ginástica destrezas elementares (solo) e/ou saltos (aparelhos – minitrampolim).

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação será atribuída da seguinte forma:

Na parte prática, a classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

DURAÇÃO

A prova tem uma duração de quarenta e cinco minutos (45’).

MATERIAL AUTORIZADO

Equipamento desportivo e calçado (para interior e exterior), adequado à realização da prova.

Ponderação: (100%)

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico de
 ____/____/____
 O Diretor:
