

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA Educação Física

2023

Prova 26

3.º 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 2023, nomeadamente:

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

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 sobre os domínios/áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física nomeadamente:

- Nos Jogos Desportivos Coletivos, realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo;
- Na Ginástica, compor e realizar, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação;
- No Atletismo, realizar corridas, saltos ou lançamentos, cumprindo corretamente as exigências técnicas elementares;
- No Ténis, realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares;
- Na Orientação, realizar um percurso elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação do ambiente;
- No domínio/área da Aptidão Física, evidenciar aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.

Caracterização da prova

A prova é constituída por tarefas que requerem um desempenho prático em situações de organização individual ou em grupo, sendo apresentada através de situações de exercício critério, jogo reduzido, sequências gímnicas, provas atléticas e testes de avaliação da aptidão física por referência ao programa do FITescola®. Serão selecionadas quatro tarefas, correspondentes a três modalidades desportivas e um teste de aptidão física.

Material

Os alunos devem trazer material desportivo adequado para a prática de atividade física (calções ou fato de treino e t-shirt, ténis e sapatilhas). Não é permitida a realização da componente prática da prova sem o vestuário e o calçado adequados. Para assegurar as condições de segurança, não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, brincos, relógio, etc.).

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Critérios gerais de classificação

A classificação da prova é expressa na escala percentual de 0 a 100.

As tarefas são classificadas através de símbolos que correspondem a níveis diferenciados de desempenho. A cada símbolo corresponde uma ponderação.

Os critérios estão organizados por descritores de desempenho, aos quais correspondem determinados símbolos, tendo por referência o cumprimento dos níveis de especificação das matérias conforme as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e a demonstração de aptidão cardiorespiratória e aptidão neuromuscular enquadradas na zona saudável de aptidão física, para a sua idade e sexo, de acordo com o programa FITescola®. A ponderação de cada tarefa é apresentada no Quadro 1

Quadro 1 – Ponderação das tarefas correspondentes aos domínios/áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física.

Áreas / Subáreas		Matérias	Níveis	N	I	E					
				(%)	(%)	(%)					
Jogos Desportivos Coletivos (é selecionada uma matéria)	Andebol Basquetebol Futebol Voleibol	Andebol	0	12,5	25	25					
		Basquetebol									
		Futebol									
		Voleibol									
	Ginástica (de entre estas quatro matérias, são selecionadas duas matérias)	Ginástica de Solo		0	25 (12,5 + 12,5)	50 (25 + 25)					
(de entre estas quatro matérias, são selecionadas duas matérias)	Atletismo (é selecionada uma modalidade)	Salto em Comprimento									
		Lançamento do Peso									
		Corrida de Barreiras									
		Raquetas									
	Desportos de Exploração da Natureza	Ténis									
Aptidão Física (é selecionado um teste)	Subárea	Teste	Fora da Zona Saudável de Aptidão Física		Dentro da Zona Saudável de Aptidão Física						
	Aptidão Neuromuscular:	Aptidão Aeróbia	Vaivém		0	25					
		Abdominais									
		Flexão de Braços									
		Impulso Horizontal									
		Senta & Alcança									
		Flexibilidade de Ombros									