

Informação – Prova de Equivalência à Frequência do 3º Ciclo do Ensino Básico – 2021/2022
Disciplina: Educação Física (Código 26)

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 3º ciclo do Ensino Básico em vigor e incide sobre a aprendizagem definida para o final do 3º ciclo.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em áreas e matérias nucleares enunciadas nas Aprendizagens Essenciais da disciplina e passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada. Deste modo a prova prática avalia a aprendizagem de matérias relativas ao domínio das atividades físicas (subdomínios jogos desportivos coletivos, ginástica, atletismo e raquetas, estando consequentemente, inerente o domínio dos conhecimentos) e ao domínio da aptidão física.

Competências:

- Nos conhecimentos, compreender a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos e identificar os fenómenos associados a limitações da prática das atividades físicas, da aptidão física e da saúde dos indivíduos e das populações.
- Nos jogos desportivos coletivos, realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares nas suas diversas componentes nas modalidades selecionadas;
- Na ginástica desportiva, realizar as destrezas elementares de aparelhos (mini trampolim) ou de solo aplicando os critérios de correção técnica e expressão;
- Realizar uma corrida num percurso de 40 metros, com partida alta, no menor tempo possível;
- Realizar com oportunidade e correção as técnicas elementares dos desportos de raquetas;

Realizar um teste que meça a aptidão aeróbia atingindo a zona saudável para o seu nível etário.

2. Características e Estrutura

A prova é constituída pelo cumprimento de **cinco** evidências práticas, que apreciam as duas áreas de avaliação específicas da Educação Física já enunciadas (atividades físicas e a aptidão física).

A avaliação da área das **atividades físicas** é constituída por **quatro** partes, a saber:

- Jogos desportivos coletivos (andebol, basquetebol, futsal e voleibol) – o aluno escolhe duas modalidades das quatro propostas e executa a prova em situação de exercício critério. **Cotação: 40 pontos** (20 pontos para cada uma das modalidades escolhidas pelo aluno).
-

- Ginástica desportiva (ginástica de aparelhos ou solo) – o aluno executa três saltos (ginástica de aparelhos) ou 5 destrezas da ginástica de solo. **Cotação: 15 pontos.**
- Atletismo (velocidade) – o aluno executa uma corrida de velocidade com partida de pé. **Cotação: 05 pontos.**
- Raquetas (badminton) – o aluno executa uma demonstração de execução técnica. **Cotação: 10 pontos**

A avaliação da área da **aptidão física** é constituída só por **uma** evidência que irá medir a aptidão aeróbia dos alunos (vaivém) – o aluno executa uma corrida de 20 metros progressiva em vários níveis. **Cotação: 30 pontos.**

3. Critérios Gerais de Classificação

Prova prática (atividades físicas e aptidão física)

A classificação em cada matéria do domínio atividades físicas atende ao estipulado nas Aprendizagens Essenciais desta disciplina operacionalizando-se em três níveis: introdução, elementar e avançado. Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: não atinge o nível introdutório (NI), nível introdutório (I), nível elementar (E) e nível avançado (A). Para cada conteúdo examinado estipula-se os critérios de correção tomando em conta a terminologia supracitada.

Na área da aptidão física a sua classificação tem como referência a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) – FITescola.

4. Material

Prova prática

- O aluno deve trazer o equipamento desportivo adequado para a realização da prova, não sendo permitida a utilização de sapatos de bicos para o Atletismo. Para a Ginástica é obrigatório o uso de sapatilhas apropriadas. Na falta das mesmas o aluno deve executar a prova descalço.
- Todo o material desportivo usado para a prática das diferentes modalidades estará à disposição dos alunos, como é habitual durante as aulas desta disciplina.

5. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Observações:

- O aluno, na prova, deverá apresentar-se no pavilhão 30 minutos antes do início da prova com o fim de se equipar e realizar o seu aquecimento.
- Antes do início da prova o aluno dispõe de dez (10) minutos para a realização de aquecimento geral e específico no espaço desportivo.
- O aluno opta por dois dos jogos desportivos coletivos (basquetebol, futebol, andebol ou voleibol).
- O aluno dispõe de três tentativas para a realização dos conteúdos solicitados nos Desportos Coletivos, na Ginástica de Aparelhos e nas Raquetas.
- O aluno dispõe de uma tentativa para a realização dos conteúdos solicitados no Atletismo (velocidade).
- O aluno dispõe de uma tentativa para a realização dos conteúdos solicitados da Aptidão Física (Vai Vem).