

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUENCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA
2024

Prova (Código 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 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 escrita de duração limitada, incidindo sobre os temas seguintes:

Área das atividades físicas

- Jogos Desportivos Coletivos;
- Ginástica (solo e aparelhos);
- Atletismo e Raquetas.

Área da aptidão física

- Aptidão muscular (força e flexibilidade);
- Aptidão aeróbia.

Quadro 1 – Valorização relativa dos domínios e dos conteúdos

DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	PONTUAÇÃO	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Jogos Desportivos Coletivos*	Andebol	40
		Basquetebol	
		Futsal	
		Voleibol	
	Ginástica (solo e aparelhos)	20	
	Atletismo e Raquetas	20	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Testes de aptidão muscular (força e flexibilidade)	10	
	Teste de aptidão aeróbia	10	

Características e estrutura

A prova é constituída por uma única componente, a **componente prática**.

Nesta componente, o aluno deverá demonstrar o domínio das competências essenciais de cada matéria (área das atividades físicas, área da aptidão física e área dos conhecimentos), constante do documento relativo à operacionalização das aprendizagens essenciais.

Na subárea dos Jogos Desportivos Coletivos, o aluno realiza as técnicas propostas nos exercícios-critério apresentados (**o aluno escolhe 2 das 4 matérias apresentadas**).

Na subárea da Ginástica, o aluno realiza o esquema de ginástica no solo proposto e os elementos gímnicos solicitados na ginástica de aparelhos.

Nas subáreas de Atletismo e Raquetas, o aluno realiza os exercícios-critérios propostos.

Na subárea da Aptidão Física, o aluno executa os testes propostos referentes ao Programa Fitescola.

A prova é cotada para **100 pontos**.

Critérios Gerais

Na única componente da prova, a componente prática, as classificações das competências apresentam-se organizadas por níveis de desempenho, de acordo com os critérios de avaliação da disciplina de Educação Física para as competências de ação e serão expressas por um número inteiro (1 a 5). Resultam, assim, da observação direta efetuada pelo júri da prova.

A exceção ao descrito no parágrafo anterior, ocorre apenas nos testes de aptidão física a aplicar, em que o aluno obterá a cotação respetiva, caso atinja os valores inscritos nas tabelas do Fitescola, para a zona saudável de aptidão física (ZSAF) associados à sua idade cronológica ao dia da realização da prova.

CONTEÚDOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO	COTAÇÃO GLOBAL (PONTOS)
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (escolher 2 das 4)		40
Andebol: - Ações técnicas em exercício-critério	1 a 5	20+20
Basquetebol: - Ações técnicas em exercício-critério	1 a 5	
Voleibol: - Ações técnicas em exercício-critério	1 a 5	
Futsal: - Ações técnicas em exercício-critério	1 a 5	
GINÁSTICA		20
- Minitrampolim - Plinto - Solo	1 a 5	5+5+10
ATLETISMO E RAQUETAS		20
- Ações técnicas associadas aos gestos solicitados (atletismo) - Ações técnicas em exercício-critério (badminton)	1 a 5	15+5
APTIDÃO FÍSICA		20
- Teste de flexões de braços do Fitescola - Teste do senta e alcança do Fitescola - Teste do vaivém do Fitescola	Estar na ZSAF	5+5+10
		100



Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Material

Todo o material desportivo existente na escola está à disposição para a realização da prova.

Os **alunos** deverão apresentar-se à hora marcada no local determinado para a prova (pavilhão ginnodesportivo), devidamente equipados:

- Fato de treino e/ou calções desportivos e, t-shirt;
- Calçado desportivo (sapatilhas);
- Sabrinas de ginástica (possibilidade de realizar descalço).

Aprovada em Conselho Pedagógico de ____/____/____

Afixada em ____/____/____

O Diretor
