

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA**2024****Prova 26**

TIPO DE PROVA – Prática

3.º Ciclo do Ensino Básico

(Decreto-lei n.º 55/2018, de 6 de julho e 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 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 incide sobre as Aprendizagens Essenciais, de acordo com o Despacho nº 6944-A/2018, de 19 de julho:

Atividades Físicas

- Dos Jogos Desportivos Coletivos, a execução de exercícios – critério numa modalidade escolhida pelo(a) aluno(a) (Voleibol ou Basquetebol ou Andebol ou Futebol).
- Da Ginástica Artística, a execução de elementos gímnicos de solo.
- Da Ginástica de Aparelhos, a execução de saltos.
- Do Atletismo, a execução de um salto, uma corrida e um lançamento.

Aptidão Física

- Realizar quatro testes do Programa FitEscola.

Caracterização da prova:

A prova é constituída apenas por uma Componente Prática.

A prova terá o seguinte perfil:

- Identificação de competências específicas;
- Identificação de terminologia e conceitos básicos da cultura desportiva;
- Execução técnica;
- Autonomia de ação;
- Estruturação do esquema motor.

A prova está cotada na escala percentual de 0 a 100 pontos, sendo a atribuição da **classificação final da prova** o resultado da **média ponderada das diferentes Áreas, arredondada às unidades e convertida na escala de 1 a 5.**

A classificação final é expressa na escala de níveis de 1 a 5.

Nível 1: 0 a 19 pontos

Nível 2: 20 a 49 pontos

Nível 3: 50 a 69 pontos

Nível 4: 70 a 89 pontos

Nível 5: 90 a 100 pontos

Critérios gerais de classificação:

- Aplicação de conceitos e conteúdos das ações técnicas e sua execução;
- Aplicação dos regulamentos.

Material:

- O examinando tem de usar vestuário e calçado apropriado para a prática de atividades físicas (sapatilhas, fato de treino ou calções e t-shirt).

Duração: 45 minutos.

Estrutura da prova	Temas /Conteúdos	Competências	Cotações (em pontos)
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>De entre as modalidades 1, 2, 3 e 4, escolher uma.</p>	<p>1. Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização do serviço por baixo a uma distância de 3 a 4,5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. (5 repetições); - Execução do passe de dedos e da manchete contra a parede, colocando a bola numa zona predeterminada (10 repetições). <p>2. Andebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização dos passes de ombro e picado contra a parede (10 repetições cada); - Execução do drible de progressão em ziguezague, com finalização em remate em salto colocado em zona determinada, com exploração dos apoios (5 repetições). <p>3. Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização dos passes de peito e picado contra a parede (10 repetições cada); - Execução do drible de progressão, finalizando com lançamento na passada (5 repetições). <p>4. Futebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condução de bola em ziguezague, terminando com remate à baliza, em zona predeterminada (2 repetições); - Execução de passe de precisão/receção contra a parede (5 repetições). 	<p>Realizar, nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), as ações técnicas básicas.</p> <p>Conhecer os regulamentos das diferentes modalidades.</p>	<p>50</p> <p>25 + 25 (100 pts)</p> <p>25 + 25</p> <p>25 + 25 (100 pts)</p> <p>25 + 25</p> <p>25 + 25 (100 pts)</p> <p>25 + 25</p> <p>25 + 25 (100 pts)</p>

Estrutura da prova	Temas /Conteúdos	Competências	Cotações (em pontos)
<p>As modalidades 5, 6 e 7 são de carácter obrigatório.</p> <p>Na modalidade 7, escolher apenas um salto para executar</p> <p>Área da Aptidão Física</p>	<p>5. Ginástica de solo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado (2 tentativas); - Rolamento à retaguarda engrupado (2 tentativas); - Apoio facial invertido de braços seguido de retorno à posição inicial (2 tentativas); - Posição de flexibilidade (2 tentativas); - Posição de equilíbrio (2 tentativas). <p>6. Ginástica de aparelhos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo no boque (2 tentativas); - Salto entre mãos no plinto (2 tentativas) - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço e saída ventral, no minitrampolim (2 tentativas) <p>7. Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Execução da Corrida de Velocidade (40m); - Execução do Lançamento do peso (técnica de O'Brien): 3 Kg (masc.) e 2 kg (fem.) (3 tentativas a uma distância mínima de 3m); - Execução do Salto em altura (técnica Fosbury Flop) (3 tentativas a 80cm de altura); OU execução do Salto em Comprimento (3 tentativas a 2,2m [fem.] ou 2,5m [masc.] de distância mínima). <p>8. Aptidão Física</p> <p>Com base no programa FitEscola, realizar os testes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptidão aeróbia (vai e vem) • Força superior • Força média • Flexibilidade ("senta e alcança") 	<p>Realizar, na Ginástica, as destrezas elementares de solo e aparelhos de acordo com os princípios técnicos de execução e utilizando o regulamento específico.</p> <p>Realizar, no Atletismo, uma corrida, um lançamento e um salto, de acordo com os princípios técnicos de execução e utilizando o regulamento específico.</p> <p>Realizar os testes de aptidão física de acordo com os princípios técnicos de execução e utilizando os resultados das tabelas de referência do programa FitEscola</p>	<p>20</p> <p>20</p> <p>20</p> <p>20</p> <p>20</p> <p>(100 pts)</p> <p>25</p> <p>25</p> <p>50</p> <p>(100 pts)</p> <p>25</p> <p>25</p> <p>50</p> <p>(100 pts)</p> <p>25</p> <p>25</p> <p>25</p> <p>25</p> <p>(100 pts)</p>

Total = 80% (média Atividades Físicas) + 20% (Aptidão Física) = 100 pontos

maio de 2024