

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física | PROVA PRÁTICA

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, na vertente prática, a realizar em 2023 pelos alunos que frequentam um currículo regulamentado pelo Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho.

Deve ainda ser tido em consideração o Despacho Normativo n.º 4-B/2023, de 3 de abril.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

1. Objeto de avaliação

A prova final tem por referência o Programa Nacional de Educação Física do ensino básico, homologado em 2001. Permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Prova Prática	
Domínios	Conteúdos
I - Desportos Coletivos	<p>Realiza os exercícios critério e a sequência de duas das modalidades que sair na prova:</p> <p><u>Basquetebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe de peito e picado contra a parede; • Lance livre; • Sequência - drible de proteção, drible de progressão e lançamento na passada. <p><u>Voleibol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Serviço por cima ou por baixo; • Sequência 1 - 3 x toque de dedos e manchete; • Sequência 2 - 3 x toque de dedos e remate em apoio. <p><u>Andebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sequência - auto-passe contra a parede, drible, três apoios e remate em suspensão. <p><u>Futebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe para a parede; • Remate à baliza; • Conduz a bola; • Sequência – conduz a bola, finta e finaliza.
II - Ginástica	<p><u>Ginástica no solo</u></p> <p>Realiza uma sequência gímnica com os seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente engrupado; • Rolamento à retaguarda engrupado; • Apoio facial invertido com rolamento à frente; • Elemento de equilíbrio; • Elemento de flexibilidade; • Elementos de ligação. <p><u>Minitrampolim</u></p> <p>Realizar os seguintes saltos no minitrampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto extensão; • Salto engrupado; • Salto vertical com 1/2 pirueta; • Salto encarpado de pernas afastadas (carpa).
III - Atletismo	<p><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto em comprimento; • Lançamento do peso; • Teste de Milha (1609 m).

2. Caracterização de Prova

Prova prática

A prova apresenta três domínios:

I - Desportos Coletivos (O aluno realiza duas modalidades que saiam na prova);

II - Ginástica;

III - Atletismo.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A prova consiste na realização de diversos gestos técnicos, exercícios e sequências.

A prova é cotada para 100 pontos.

Prova Prática		
Domínios	Conteúdos	Cotação Parcial
I - Desportos Coletivos (O aluno realiza duas modalidades que saiam na prova)	Basquetebol Voleibol Andebol Futebol	20 + 20
II – Ginástica	Ginástica no solo Minitrampolim	20 + 20
III – Atletismo	Saltos (7) Lançamentos (6) Corridas (7)	20

Total: 100 pontos

3. Critérios Gerais de Classificação

A classificação a atribuir a cada execução resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

No Tema I serão considerados os seguintes critérios gerais de classificação:

- Nível de desempenho alcançado tendo em conta o domínio e correção na sua execução, aplicando as determinantes técnicas inerentes às ações motoras propostas.

No Tema II serão considerados os seguintes critérios gerais de classificação:

- Eficácia e cumprimento do objetivo do exercício proposto;
- Nível de desempenho alcançado tendo em conta o domínio e correção na sua execução, aplicando as determinantes técnicas inerentes às ações motoras propostas;

No Tema III serão considerados os seguintes critérios gerais de classificação:

- Nível de desempenho alcançado tendo em conta o domínio e correção na sua execução, aplicando as determinantes técnicas inerentes às ações motoras propostas e a sequencialidade, harmonia e fluidez de execução.

4. Material

Material indispensável para a prática desportiva, nomeadamente, t-shirt, fato de treino ou calção, ténis e sabrinas.

5. Duração

Prova prática - duração de 45 minutos