

## Informação – Prova de Equivalência à Frequência

### 3º ciclo do Ensino Básico

(Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

### EDUCAÇÃO FÍSICA - 26

#### TIPO DE PROVA: PRÁTICA

#### 1. Introdução

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

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Critérios de classificação
- Material
- Duração

#### 2. Objeto de avaliação

A prova de exame tem por referência os documentos curriculares em vigor (programa da disciplina de Educação Física relativo ao 3.º ciclo do ensino básico e Aprendizagens Essenciais (disponível em [http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/3\\_ciclo/educacao\\_fisica\\_3c\\_9a\\_ff.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_9a_ff.pdf)).

Os conteúdos em avaliação e a respetiva valorização são apresentados nos Quadros 1 e 2.

A prova permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova de duração limitada, nomeadamente nas seguintes áreas:

- Atividades Físicas e Desportivas
- Aptidão Física

#### 3. Características e estrutura da prova

A prova está organizada por grupos de categorias no que respeita às Atividades Físicas e Desportivas sendo que nos exercícios referentes ao Quadro 1 cada aluno dispõe de três tentativas por exercício ou conjunto de exercícios apresentados. Quanto aos testes de Aptidão Física que se apresentam no Quadro 2 cada aluno tem apenas uma tentativa para a realização de cada teste.

A prova é cotada para 100 pontos.

**Quadro 1 – Atividades Físicas e Desportivas**

| Objetivos   | Conteúdos  | Estrutura   | Cotação (em pontos) |
|---|--|---|---------------------|
| - Saber interpretar cada modalidade, aplicando os conhecimentos sobre princípios de execução técnica. | <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b><br><b>i) Andebol - Elementos de Técnica Individual:</b> Passe e receção, dribles, fintas, remate parado, remate em salto. | O aluno terá de realizar obrigatoriamente duas modalidades coletivas à sua escolha. | 25                  |

|   |   |  |    |
|---|---|--|----|
| <p>- Saber identificar e executar os gestos técnicos correspondentes a cada modalidade.</p> <p>- Adequar a velocidade e a oportunidade em função das situações.</p> | <p><b>ii) Voleibol - Elementos de Técnica Individual:</b> Serviço colocado, receção para a posição do passador, passe, remate e manchete.<br/><b>Movimentações Básicas:</b> colocação no campo em função da situação, rotação ao serviço.</p> <p><b>iii) Futebol - Elementos de Técnica Individual:</b> Passe e receção, mudanças de direção utilizando os dois pés, remate com ambos os pés</p> <p><b>iv) Basquetebol - Elementos de Técnica Individual:</b> Passe e receção, dribles, mudanças de direção em drible com mudanças de mão, lançamentos parado e na passada.</p> | <p>Andebol, Futebol e Basquetebol - circuito técnico realizado individualmente</p> <p>Voleibol - realização de vários gestos técnicos em situação de exercício.</p>                          |    |
|   | <p><b>GINÁSTICA</b></p> <p><b>i) Solo</b> – subida para pino (aproximar da vertical) e seguido de rolamento à frente, apoio facial invertido (pino de braços) com ajuda, rolamento à frente de pernas juntas e de pernas afastadas e esticadas com ou sem plano inclinado, rolamento à retaguarda de pernas juntas e de pernas afastadas, posições de flexibilidade, roda (na cabeça do plinto).</p> <p><b>ii) Plinto</b> – cambalhota.</p> <p><b>iii) Minitrampolim</b> – salto em extensão e engrupado</p>  | <p>O aluno terá que realizar obrigatoriamente os exercícios de solo e optar entre a realização dos exercícios do plinto ou do minitrampolim. O plinto estará disposto longitudinalmente.</p> | 25 |
|   | <p><b>ATLETISMO</b></p> <p><b>i) Salto em Altura</b> – salto de tesoura.</p> <p><b>ii) Salto em comprimento</b></p>   | <p>O aluno terá de realizar uma das seguintes modalidades à sua escolha.</p>   | 10 |
|   | <p><b>DIVERSOS</b></p> <p><b>i) Badminton</b> – serviço colocado, sustentação do volante no ar utilizando batimentos à direita e à esquerda.</p> <p><b>ii) Dança</b> – social (Chá-chá-chá e rumba quadrada) em <i>line dance</i>.</p>  | <p>O aluno terá de realizar uma das seguintes modalidades à sua escolha.</p>   | 10 |

### Quadro 2 – Aptidão Física

| Objetivos  | Testes FitEscola  | Estrutura   | Cotação (em pontos) |
|--|---|---|---------------------|
| Realizar com correção os testes de aptidão física de acordo com os critérios definidos no <i>FitEscola</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vaivém</li> <li>- Extensões de braços</li> <li>- Abdominais</li> <li>- Senta e alcança</li> <li>- Flexibilidade dos ombros</li> <li>- Impulsão horizontal</li> </ul> | O aluno terá que realizar obrigatoriamente os 6 testes de acordo com as normas do <i>FitEscola</i> tendo apenas uma tentativa | 30                  |

|  |  |                                  |  |
|--|--|----------------------------------|--|
|  |  | para a realização de cada teste. |  |
|--|--|----------------------------------|--|

#### 4. Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir no Quadro 1 deverá ser de acordo com a correção e com sucesso dos elementos técnicos apresentados nas diferentes modalidades.

No que respeita ao Quadro 2 o aluno deverá atingir a Zona Saudável de Aptidão Física de acordo com a sua idade e sexo em pelo menos três testes do *FitEscola*, sendo obrigatoriamente o vaivém, um de flexibilidade e outro de força. As normas de execução de cada teste são as que vigoram no programa FitEscola e podem ser consultadas em: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>.

#### 5. Material

O examinando deve usar equipamento de Educação Física da farda do colégio sendo obrigatório o uso de ténis e de sapatilhas ou meias antiderrapantes.

#### 6. Duração

A prova tem uma duração de 45 minutos, tempo real de prática. Deve ser salvaguardado o tempo de descanso de pelo menos 30 minutos entre a realização dos exercícios do Quadro 1 e do Quadro 2. A duração da prova prática (Aptidão Física e Atividades Físicas) não inclui o tempo de preparação dos alunos para a prova (ex: aquecimento), nem o tempo necessário à organização dos alunos e da atividade.