

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Disciplina: Educação Física

2024

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga a informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática, incidindo sobre os seguintes temas:

- Jogos Desportivos Coletivos - ações técnicas do Futsal e do Voleibol;
- Ginástica (solo e aparelhos);
- Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança);
- Raquetas (Badminton);
- Aptidão Física

Características e estrutura

A prova mobiliza aprendizagens associadas ao 3º Ciclo do Ensino Básico, sendo o aluno avaliado num conjunto de ações técnicas específicas de modalidades desportivas que fazem parte do programa.

Matérias e Conteúdos

- Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol: em situação de exercício critério, realiza com oportunidade e correção as seguintes ações técnicas:

- Passe/ Toque de dedos;
- Serviço por baixo;
- Manchete.

- Jogos Desportivos Coletivos – Futsal: em situação de exercício critério, realiza com oportunidade e correção as seguintes ações técnicas:

- Passe-receção;
- Condução de bola;
- Remate;
- Remate de cabeça.

- Ginástica Artística – Solo:

O aluno realiza uma sequência gímnica que combine os seguintes elementos gímnicos:

- Rolamento à frente engrupado;
- Rolamento à frente de pernas afastadas;
- Rolamento à frente saltado;
- Rolamento atrás de pernas afastadas;
- Pino com saída em rolamento à frente engrupado;
- Roda;
- Avião;
- Uma posição de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).
- Elementos de ligação: saltos, voltas e afundos.

- Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim:

O aluno realiza as seguintes ações:

- Salto em extensão/ vela (com saída ventral);
- Salto engrupa (com saída ventral);
- Pirueta vertical (à direita ou à esquerda);

- Carpa de pernas afastadas (com saída ventral);
- $\frac{3}{4}$ de Mortal à frente engrupado;

- Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança):

O aluno seleciona uma dança (dança social ou uma dança tradicional portuguesa), e realiza as sequências de elementos técnicos elementares das coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

- Raquetas (Badminton):

O aluno realiza com oportunidade e correção as seguintes ações técnico-táticas elementares em situação de exercício critério:

- Clear;
- *Lob*;
- Serviço curto;
- Serviço comprido/ longo.

- Aptidão Física: o aluno realiza a prova de resistência vai-e-vem.

A prova é cotada para 100 pontos.

Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios específicos apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro. Assim, cada exercício avaliado assume um conjunto de descritores (elementos técnicos e motores que constituem a execução correta desse exercício ou movimento). Cada um desses descritores assume uma determinada valorização em pontos (número inteiro). Quando o aluno não cumpre os critérios de êxito definidos para um determinado descritor, tem 0 pontos nesse descritor específico. Quando o aluno cumpre os critérios de êxito definidos para um determinado descritor, recebe a pontuação definida para esse descritor específico.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Material

Material necessário e de carácter obrigatório para a realização da prova prática:

- Fato de treino (ou calções ou *leggings* e *t-shirt*) e sapatilhas;
- Elástico para prender o cabelo, no caso de candidatos com o cabelo comprido;

Nota:

Proibido usar brincos, colares, pulseiras, relógios e outros adereços similares durante a realização da prova.