

INFORMAÇÃO — PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

## EDUCAÇÃO FÍSICA

Prova 26 | 2021

3º Ciclo do Ensino Básico

Tipo da Prova: Prática

O presente documento visa divulgar as características da prova escrita final de escola do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2021, nomeadamente:

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura da prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar. Estas informações serão também dadas a conhecer aos respetivos encarregados de educação.

O grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

### 1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física* do 3º ciclo do ensino básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

### 2. Características e estrutura

A prova é cotada para 100 pontos

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

#### 2.1 Prova Prática

Nas matérias de ensino das Atividades Físicas, a avaliação incide sobre a qualidade da execução técnico-tática.

Na Aptidão Física a avaliação segue o critério normativo sendo a situação de exercício correspondente ao teste padronizado do *Fitnessgram* como resultado de referência.

*Quadro 1 – Valorização relativa dos temas da prova prática*

	Tema	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Escolhe dois dos três temas apresentados	ATIVIDADES FÍSICAS Jogo Desportivo coletivo (Basquetebol)	No ataque com bola, passar, desmarcar-se e ocupar espaço livre, fintar e lançar na passada; No ataque sem bola, ocupar espaço para repor equilíbrio ofensivo; Na defesa, participar no ressalto defensivo.	10 pontos
	ATIVIDADES FÍSICAS Jogo desportivo coletivo (Voleibol)	Serviço por baixo; Receção do serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; Posicionar-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro;	10 pontos
	ATIVIDADES FÍSICAS Jogo Desportivo coletivo (Futebol)	No ataque com bola, passar a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; No ataque sem bola, aclarar o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza; Na defesa, marcar o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.	10 pontos
	ATIVIDADES FÍSICAS Desporto individual (Ginástica)	Sequência no solo os seguintes elementos: Avião / pino / cambalhota à frente/ meia pirueta/ cambalhota atrás / ponte. Plinto longitudinal um salto de eixo ou um salto entre-mãos no plinto transversal.	20 pontos
	ATIVIDADES FÍSICAS Desporto individual (Atletismo)	Salto em altura com a técnica de tesoura.	20 pontos
	ATIVIDADES FÍSICAS Desporto individual (Raquetes)	Serviço curto e comprido Clear Lob Drive.	20 pontos
	APTIDÃO FÍSICA	Prova de resistência aeróbia	20 pontos

### **3. Critérios gerais de classificação**

#### **3.1 Prova Prática**

A classificação das situações de exercício que correspondem às várias categorias de atividades físicas resultam do somatório da pontuação atribuída a cada componente crítica de cada situação de exercício exigida ao aluno.

A qualidade da execução dos exercícios resulta da observação da aplicação com correção e oportunidade das ações técnico-táticas definidas no exercício exigido.

A classificação dos testes de aptidão física segue um critério normativo e baseia-se nas tabelas de referência apontadas no Fitnessgram, por género e por escalão etário.

### **4. Material**

#### **4.1 Prova prática**

O aluno deverá ser portador de Equipamento de Educação Física (Ténis, sapatilhas, T-shirt ou camisola, calções ou calças de fato de treino), de forma a poder otimizar o seu desempenho motor.

### **5. Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.