

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA - Prova 26

Prova Prática | 2024 | 1.^a e 2.^a Fases

3.^o Ciclo do Ensino Básico

O presente documento visa divulgar informação relativa à prova de Equivalência à Frequência do 3.^o Ciclo do ensino básico, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, pelos alunos que de acordo com o programa homologado, em cumprimento do Dec-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho, na sua atual redação, do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, e tendo em consideração o Despacho normativo n.º 4/2024 de 24 de março.

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
- Critérios gerais de classificação
- Material autorizado
- Duração

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física para o 3.^o Ciclo e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do Ensino Básico e incide sobre as aprendizagens e competências definidas para o final do 3.^o ciclo do Ensino Básico.

Características e estrutura

A prova prática será realizada em instalações desportivas (Escola Básica ou Pavilhão Municipal), integrando um conjunto de aprendizagens e competências adquiridas no final do 9.^o Ano de escolaridade.

Quadro 1 – Prova Prática - Tipologia, número de itens e cotação

OBJETO DE AVALIAÇÃO		CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA					
Objetivos gerais (de cada modalidade)	CONTEÚDOS	Número de grupos	Tipologia de itens	Número de Itens	Cotação por item (em pontos)		
I BASQUETEBOL: Em situação de jogo 3x3 adequa os movimentos ofensivos/defensivos a cada situação concreta do jogo. Na impossibilidade de realizar jogo reduzido de qualquer tipo, i.e. na presença de um único aluno, a avaliação é realizada através de exercício em situação analítica, (desempenho de acordo com os princípios técnicos de execução).	Com Jogo: Passe / Drible ofensivo / Drible defensivo / Lançamento em apoio / Lançamento na passada e conteúdos técnico táticos de natureza ofensiva e defensiva, (movimentos ofensivos/defensivos). Sem Jogo: Passe / Drible ofensivo / Drible defensivo / Lançamento em apoio / Lançamento na passada.	3 (cada modalidade funciona como um grupo)	Ações técnico/táticas (cada ação equivale a 1 item)	I Com Jogo: 6 Sem Jogo: 5	30 pontos		
				II GINÁSTICA: Executa com correção técnica os elementos gímnicos propostos.	Rolamento à frente / Rolamento à retaguarda / Apoio Facial Invertido / Roda	II 4	20 pontos
				III VOLEIBOL: Desempenho de acordo com os princípios técnicos de execução.	Serviço / Passe (toque de dedos) / Manchete	III 3	30 pontos
IV Aptidão física segundo valores de referência da zona saudável ⁽¹⁾	Aptidão aeróbia Aptidão muscular	1	Teste de vaivém, extensões de braços e senta e alcança	IV 3	20 pontos		

(1) Valores de referência da Zona Saudável de Aptidão Física: Vaivém, rapazes - 36, raparigas - 27; Extensão de braços, rapazes - 14, raparigas - 7; Senta e alcança, rapazes - 20, raparigas - 25.

Critérios gerais de classificação

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada. A prova é cotada para 100 pontos, repartindo-se a cotação da seguinte forma:

A **prova prática** avalia a qualidade das aprendizagens motoras definidas no currículo nacional em vigor para o 3º ciclo do ensino básico de Educação Física, através da realização de situação de jogo e/ou exercícios critério, nos conteúdos das seguintes áreas de ensino: Basquetebol; Ginástica Artística; Voleibol. No caso da Aptidão Física serão realizados 3 testes (resistência, força e flexibilidade).

Na realização de cada um dos exercícios critério, os alunos dispõem de duas tentativas, valorizando-se apenas a sua melhor execução. A cotação global da prova é de cem (100) pontos distribuídos com ponderações distintas nos diferentes exercícios critérios das modalidades avaliadas.

Avaliação das atividades físicas - registo em grelha própria da execução dos objetivos gerais estabelecidos para cada conteúdo (Basquetebol, Ginástica Artística e Voleibol), segundo os critérios:

- 1-Não executa
- 2-Executa com muita dificuldade
- 3-Executa de modo satisfatório
- 4-Executa bem
- 5-Executa muito bem

Nos testes de Aptidão Física, serão considerados os valores de referência da Zona Saudável de Aptidão Física (para 13 e 14 anos): Vaivém, rapazes - 36, raparigas - 27; Extensão de braços, rapazes - 14, raparigas - 7; Senta e alcança, rapazes - 20, raparigas - 25.

Mediante a apresentação de atestado médico impeditivo da realização da prova prática, o aluno é submetido exclusivamente à prova escrita para avaliação no domínio dos seus conhecimentos na disciplina. Nesse caso, a cotação de cada grupo será de: 60 pontos (Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física) + 40 pontos (Estruturas e fenómenos sociais associados às atividades físicas).

Quadro 2 – Prova Escrita - Tipologia, número de itens e cotação

OBJETO DE AVALIAÇÃO		CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA			
Objetivos gerais	Conteúdos	Número de grupos	Tipologia de itens	Número de Itens	Cotação por item (em pontos)
<p>I - Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>II - Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.</p> <p>III - Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento/manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.</p> <p>IV - Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>V - Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p>	<p>Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.</p>	5	Respost a curta	<p>Grupo I: 2</p> <p>Grupo II: 2</p> <p>Grupo III: 1</p> <p>Grupo IV: 2</p> <p>Grupo V: 1</p>	<p>Cotação do grupo: 60</p>
<p>VI - Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identificando as características que lhe conferem essa dimensão; - reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; - distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. <p>VII - Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p>Estruturas e fenómenos sociais associados às atividades físicas.</p>	2	Resposta curta	<p>Grupo VI: 1</p> <p>Grupo VII: 1</p>	<p>Cotação do grupo: 40</p>

A **classificação final** é expressa numa escala de 1 a 5, de acordo com a seguinte tabela:

- De 0 a 19 pontos ----- nível 1
- De 20 a 49 pontos ----- nível 2
- De 50 a 69 pontos ----- nível 3
- De 70 a 89 pontos ----- nível 4
- De 90 a 100 pontos ----- nível 5

Material autorizado

Equipamento desportivo (camisola, calções ou calças de fato de treino, ténis).

No caso da Ginástica Artística, o aluno deverá executar a prova com sabrinas ou meias antiderrapantes.

Na prova não será permitido, por razões de segurança, o uso de qualquer tipo de adornos, pelo que todos os objetos perigosos (fios, relógios, anéis, pulseiras, brincos, etc.) devem ser retirados no início da prova. Caso não seja possível retirar os adornos/objetos perigosos, estes deverão ser isolados.

Duração

Prova prática: 45 minutos.

Prova escrita: 45 minutos (aplicável só mediante a apresentação de atestado médico impeditivo da realização da parte prática).