

---

Informação- Prova de Equivalência à Frequência  
**Educação Física**

---

**2022**

**Prova 26 | Prova prática**

---

**3º Ciclo do Ensino Básico**

---

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022, nomeadamente: Objeto de avaliação; Características e estrutura da prova; Critérios gerais de classificação; Duração e Material.

A prova é prática, na qual é avaliado o desempenho do aluno por um júri.

**OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais nos domínios das atividades físicas e capacidades físicas.

**ATIVIDADES FÍSICAS (70%):**

**DESPORTOS COLETIVOS:**

- Voleibol
- Basquetebol
- Futebol
- Andebol

**DESPORTOS INDIVIDUAIS:**

**Ginástica:**

- Solo
- Aparelhos

**Atletismo:**

- Salto em altura
- Corrida de Velocidade

**APTIDÃO FÍSICA (30%):**

- Aptidão aeróbia
- Resistência abdominal

**CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA**

**Atividades físicas. Cotação 70 pontos**

Nas modalidades coletivas, avaliam-se as aprendizagens de duas de quatro modalidades, ao critério do aluno (Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol). Cada uma destas modalidades apresenta exercícios critério que definem a qualidade técnica dos conteúdos. Cotação: 24 pontos.

Na ginástica, avaliam-se as aprendizagens dos elementos de solo através duma sequência gímnica e na ginástica de aparelhos serão realizados dois saltos em dois aparelhos diferentes. Cotação: 26 pontos.

No Atletismo, avaliam-se as aprendizagens do salto em altura (técnica tesoura). Cotação: 20 pontos

**Aptidão física. Cotação 30 pontos**

Nesta área será avaliado o teste de Aptidão Aeróbia, da bateria do Fitnessgram de acordo com o protocolo e as tabelas de avaliação do mesmo. Cotação: 30 pontos.

## CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

ÁREAS	CONTEÚDOS	COTAÇÃO (em pontos)
<b>Atividades Físicas:</b>		
Desportos Coletivos: <u>Voleibol</u>	<b>Exercício critério de Voleibol</b> - Passe - Manchete - Serviço	<b>12 Pontos</b>
<u>Basquetebol</u>	<b>Exercício critério de Basquetebol</b> - Passe - Receção - Drible - Lançamento na passada	<b>12 Pontos</b>
<u>Futebol</u>	<b>Exercício critério de Futebol</b> - Passe - Receção - Condução de bola - Remate	<b>12 Pontos</b>
<u>Andebol</u>	<b>Exercício critério de Andebol</b> - Passe - Receção - Drible - Remate	<b>12 Pontos</b>
<b>Nota: o aluno opta apenas por dois dos quatro desportos coletivos apresentados</b>		
Desportos Individuais:		
Ginástica:		
- Solo	Sequência gímnica de solo: - rolamento à frente engrupado - meia volta, - rolamento à retaguarda, - avião, - roda - ponte	<b>15 Pontos</b>
- Aparelhos	Sequência: - fluidez e encadeamento dos movimentos  - Salto engrupado, no mini trampolim. - Salto de eixo no plinto longitudinal  - Salto em altura (técnica tesoura)	<b>11 Pontos</b>
Atletismo:	- Corrida de Velocidade (40 metros)	<b>20 Pontos</b>
<b>Aptidão Física</b>		

<p>Testes do Fitnessgram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aptidão aeróbia</li> <li>- Resistência abdominal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste do vaivém</li> <li>- Teste de resistência abdominal</li> </ul>	<p><b>20 pontos</b></p> <p><b>10 pontos</b></p>
--	---	---

**Estrutura e critério por exercício**

Estrutura do Exercício	Critério de classificação
<p><b><u>Exercício critério de voleibol:</u></b></p> <p><b>Passé:</b> A bola é lançada alta para o aluno e este efetua o passe alto e com uma trajetória adequada. (5 tentativas)</p> <p><b>Manchete:</b> A bola é lançada para o aluno e este efetua a manchete fazendo ressaltar a bola nos antebraços mantendo os braços em extensão e imprimindo à bola a trajetória adequada. (5 tentativas)</p> <p><b>Serviço:</b> O aluno realiza 5 serviços por baixo atrás da linha de fundo do seu campo de voleibol. A bola deverá transpor a rede e cair no campo adversário.</p> <p><b><u>Exercício critério de Basquetebol:</u></b></p> <p>O aluno, na sua área defensiva, realiza um passe para um jogador X. Corta para o cesto, recebe a bola e dribla, finalizando com um lançamento na passada.</p>	<p><b><u>Passé:</u></b></p> <p>Realiza bem- 5</p> <p>Incorreções - 1 a 4</p> <p>Não realiza- 0</p> <p><b><u>Manchete</u></b></p> <p>Realiza bem- 5</p> <p>Incorreções - de 1 a 4</p> <p>Não realiza - 0</p> <p><b><u>Serviço</u></b></p> <p>Realiza bem- 2</p> <p>Incorreções - 1</p> <p>Não realiza - 0</p> <p><b><u>Passé</u></b></p> <p>Realiza bem- 3</p> <p>Incorreções - de 1 a 2</p> <p>Não realiza- 0</p> <p><b><u>Receção</u></b></p> <p>Realiza bem- 3</p> <p>Incorreções - de 1 a 2</p> <p>Não realiza - 0</p> <p><b><u>Drible</u></b></p> <p>Realiza bem- 4</p> <p>Incorreções - de 1 a 3</p> <p>Não realiza - 0</p> <p><b><u>Lançamento na passada</u></b></p> <p>Realiza bem- 2</p> <p>Incorreções - 1</p> <p>Não realiza- 0</p>



<p><b><u>Salto engrupado no mini trampolim:</u></b> O aluno inicia a corrida de balanço, efetuando de seguida a chamada a pés juntos no minitrampolim e realiza o salto definindo a posição engrupada na fase de voo, fazendo de seguida a extensão rápida dos membros inferiores e receção equilibrada no solo.</p> <p><b><u>Salto ao eixo no plinto longitudinal:</u></b> O aluno inicia a corrida de balanço, efetuando de seguida a chamada a pés juntos no trampolim reuther. Realiza o salto ao eixo, apoiando as mãos no plinto e transpondo o aparelho com as pernas afastadas e em extensão, terminando com a receção equilibrada no solo.</p> <p><b><u>Salto em altura:</u></b></p>	<p>Incorreções - 1 Não realiza - 0</p> <p><b><u>Rolamento à retaguarda</u></b> Realiza bem- 2 Incorreções - 1 Não realiza - 0</p> <p><b><u>Avião</u></b> Realiza bem- 2 Incorreções - 1 Não realiza - 0</p> <p><b><u>Roda</u></b> Realiza bem- 2 Incorreções - 1 Não realiza - 0</p> <p><b><u>Ponte</u></b> Realiza bem- 3 Incorreções - 1 Não realiza - 0</p> <p>Com fluidez e encadeamento-2 Apenas encadeamento-1 Apenas os elementos isolados -0</p> <p><b><u>Salto engrupado</u></b> Realiza bem- 5 Incorreções - de 1 a 4 Não realiza- 0</p> <p><b><u>Salto ao eixo</u></b> Realiza bem- 6 Incorreções - de 1 a 5 Não realiza- 0</p> <p><b><u>Salto em altura</u></b></p>
---	---

<p>O aluno efetua a corrida de balanço progressiva, orientada para o centro da fasquia, faz impulsão com o pé exterior e, em simultâneo, eleva a perna de balanço e os braços, transpondo a fasquia com as pernas em extensão. Faz receção em equilíbrio no colchão.</p> <p><b><u>Corrida de Velocidade:</u></b></p> <p>O aluno efetua a corrida de velocidade de 40 metros reagindo ao sinal de partida e mantendo a velocidade durante a partida. Os rapazes devem efetuar um tempo inferior a 7.80 segundos e as raparigas um tempo inferior a 8 segundos.</p>	<p>Realiza bem-10          Incorreções - 1 a 9          Não realiza - 0</p> <p><b><u>Corrida de Velocidade</u></b></p> <p>Realiza bem-10          Incorreções - 1 a 9          Não realiza - 0</p>
<p><b><u>Teste do vaivém:</u></b></p> <p>Realiza percursos de 20m, numa direção e na oposta, em vários níveis, orientados por uma cadência rítmica definida no teste.</p> <p><b><u>Teste de Resistência Abdominal:</u></b></p> <p>Realiza o teste efetuando o maior número de abdominais numa cadência predefinida, até ao máximo de 75 repetições.</p>	<p><b><u>Teste do vaivém</u></b></p> <p>Não atinge a Zona Saudável - 0          Dentro da Zona saudável de 1 a 10          Limite superior da Zona Saudável de 11 a 20</p> <p><b><u>Teste de Resistência Abdominal</u></b></p> <p>Não atinge a Zona Saudável - 0          Dentro da Zona saudável de 1 a 4          Limite superior da Zona Saudável de 5 a 10</p>

## DURAÇÃO

A parte prática da prova tem a duração de 45 minutos.

## MATERIAL

A parte prática da prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo (modalidades coletivas; ginástica; salto em altura e teste de Aptidão Física), com a obrigatoriedade do aluno se apresentar com equipamento desportivo adequado à prática das modalidades (T'shirt e calções ou fato de treino, meias, ténis).