



Informação- Prova de Equivalência à Frequência

Educação Física

2024

Prova 28 | Prova Prática

3º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3º ciclo, do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente: Objeto de avaliação; Característica 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 (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

CAPACIDADES FÍSICAS (30%):

- Aptidão aeróbia

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

Atividades físicas. Cotação 70 pontos

Nos desportos coletivos, 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: 25 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: 25 pontos.

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

Capacidades físicas. 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

Estrutura e critério por exercício (o aluno tem 2 tentativas em cada exercício)

Estrutura do Exercício	Critério de classificação
<p>ATIVIDADES FÍSICAS: Desportos Coletivos (o aluno escolhe 2 dos 4 desportos coletivos):</p> <p>Voleibol Passe: A bola é lançada alta para o aluno e este efetua o passe alto, com uma trajetória adequada.</p> <p>Manchete: 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.</p> <p>Serviço: O aluno realiza o serviço 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>Basquetebol 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>Futebol Na sua área defensiva, o aluno realiza um passe para um jogador X, desmarca-se e recebe a bola. Realiza a condução de bola até a uma marca definida (cone) e remata à baliza.</p>	<p>Passe: Realiza bem- 5 Incorreções - 1 a 4 Não realiza- 0</p> <p>Manchete: Realiza bem- 5 Incorreções - de 1 a 4 Não realiza - 0</p> <p>Serviço: Realiza bem- 2,5 Incorreções -de 1 a 2 Não realiza - 0</p> <p>Passe: Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza- 0</p> <p>Recepção: Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0</p> <p>Drible: Realiza bem- 4 Incorreções - de 1 a 3 Não realiza - 0</p> <p>Lançamento na passada: Realiza bem- 2,5 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza- 0</p> <p>Passe: Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0</p> <p>Recepção: Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0</p> <p>Condução da bola: Realiza bem- 3,5 Incorreções - de 1 a 3</p>



<p>Andebol Na sua área defensiva, o aluno realiza um passe de ombro para um jogador X, desmarca-se e recebe a bola. De seguida, dribla e remata à baliza.</p>	<p>Não realiza - 0 Remate: Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0</p> <p>Passe de ombro: Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0 Receção: Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0</p> <p>Drible: Realiza bem- 3,5 Incorreções - de 1 a 3 Não realiza- 0 Remate: Realiza bem- 3 Incorreções - de 1 a 2 Não realiza - 0</p>
<p><u>Desportos Individuais:</u> Ginástica: Sequência Gímnica de solo O aluno realiza com correção e fluidez, uma sequência gímnica de seis elementos, pela ordem definida (rolamento à frente engrupado com pés juntos, meia-volta, rolamento à retaguarda com pernas afastadas e em extensão, avião, roda e ponte)</p>	<p><u>Rolamento à frente engrupado com pés juntos:</u> Realiza bem- 2 Incorreções - 1 Não realiza - 0 <u>Meia-volta:</u> Realiza bem- 2 Incorreções - 1 Não realiza - 0 <u>Rolamento à retaguarda com pernas afastadas e em extensão:</u> Realiza bem- 2 Incorreções - 1 Não realiza - 0 <u>Avião:</u> Realiza bem- 2 Incorreções - 1 Não realiza - 0 <u>Roda</u> Realiza bem- 3 Incorreções - 1 a 2 Não realiza - 0</p>



<p>Salto engrupado no mini trampolim 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>Salto ao eixo no plinto longitudinal 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>Atletismo: Salto em altura 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>Ponte Realiza bem- 2 Incorreções - 1 Não realiza - 0</p> <p>Sequência Com fluidez e encadeamento-2 Apenas encadeamento-1 Apenas os elementos isolados -0</p> <p>Salto engrupado Realiza bem- 5 Incorreções - de 1 a 4 Não realiza- 0</p> <p>Salto ao eixo Realiza bem- 5 Incorreções - de 1 a 4 Não realiza- 0</p> <p>Salto em altura Realiza bem- 15 a 20 Incorreções - 1 a 15 Não realiza - 0</p>
<p><u>CAPACIDADES FÍSICAS:</u> Teste do vaivém Realiza percursos de 20m, num sentido e no sentido inverso, em vários níveis, orientados por uma cadência rítmica definida no teste.</p>	<p>**de acordo com a tabela do teste Não atinge a Zona Saudável - 0 Dentro da Zona saudável de 1 a 20 Limite superior da Zona Saudável de 20 a 30</p>



DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos

MATERIAL

A 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).