



INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA

2021

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho e Despacho Normativo N.º 10-A/2021, de 22 de março)

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2021, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência as metas e os conteúdos da disciplina de Educação Física para o 3.º Ciclo do Ensino Básico, aprovados em Conselho Pedagógico, e consiste numa prova prática com a duração de 45 minutos.

A prova tem como objetivo avaliar a execução motora em sete matérias/modalidades correspondentes a quatro categorias diferentes e a avaliação de um parâmetro da aptidão física: dois Jogos Desportivos Coletivos (categoria A), duas especialidades de Ginástica (categoria B), uma disciplina de Atletismo (categoria C), um jogo de Raquetes (categoria F) e a avaliação de uma Capacidade Física.

Atividades Físicas

I. Jogos Desportivos Coletivos

A) Futsal (em situação de exercício critério):

- Execução encadeada de dois gestos técnicos (condução de bola e remate);

B) Voleibol (em situação de exercício critério):

- Execução encadeada de três gestos técnicos (manchete, passe e remate);
- Execução isolada de dois gestos técnicos (serviço por baixo; serviço por cima).

II. Ginástica

A) Aparelhos:

- Execução de um salto no plinto transversal com chamada no trampolim Reuther (salto de eixo ou salto entre-mãos);
- Execução de um salto no minitrampolim (engrupado ou meia pirueta vertical)

B) Solo:

- Execução de dois elementos gímnicos (um elemento técnico - roda ou apoio facial invertido; um elemento de flexibilidade – ponte).

III. Atletismo:

Saltos:

- Execução de um salto (salto em comprimento).

IV. Raquetes

Badminton (em situação de jogo de oposição de singulares):

- Utilização correta e adequada de batimentos de direita e de esquerda e de três gestos técnicos (serviço, remate e amorti).

V. Aptidão Física

Aptidão aeróbia:

- Realização do teste Vaivém.

Caraterização da prova

A prova prática é realizada em situação de exercício / prestação individual ou em situação de cooperação (em função do número de alunos e da matéria avaliada) e avalia o domínio da aprendizagem “Atividades Físicas”, a saber: dois conteúdos (gestos técnicos) da matéria de Futsal, cinco conteúdos (gestos técnicos) da matéria de Voleibol, dois conteúdos (saltos no plinto transversal e no minitrampolim) da matéria de Ginástica de Aparelhos, dois conteúdos (elementos gímnicos) da matéria Ginástica de Solo, um conteúdo (salto) da matéria de Atletismo, cinco conteúdos (batimentos e gestos técnicos) da matéria Badminton e um conteúdo de Aptidão Física relacionada com a realização de provas de resistência na matéria Atletismo. A avaliação descrita respeitará a seguinte sequência temporal:

Grupo I: Jogos Desportivos Coletivos;

Grupo II: Ginástica;

Grupo III: Atletismo;

Grupo IV: Raquetes;

Grupo V: Aptidão Física.

Nota: poderão ser feitas alterações à ordem dos exercícios, caso os professores avaliadores entendem ser facilitador da realização da prova pelos alunos, por questões logísticas, organizacionais ou climatéricas.

O aluno usufruirá de três tentativas para cada situação proposta sendo considerada a melhor, com exceção dos grupos IV (situação de jogo) e V, em que o aluno só realizará o teste uma vez.

No início da prova serão dadas indicações de carácter genérico relativas à realização da mesma.

Antes da realização da prova o aluno deverá equipar-se de acordo com as normas descritas neste documento (*Material*) e realizar a ativação geral e específica, de sua responsabilidade. O aluno que não se apresente na prova com o equipamento necessário (de acordo com o Regimento de Educação Física, Desporto Escolar e Dança) não poderá realizar a mesma.

Critérios gerais de classificação

O quadro 1 apresenta a ponderação da prova prática, por matéria e conteúdo, para um total de 100 pontos. Para a classificação final dever-se-á converter o somatório dos pontos obtidos pelo aluno em pontos percentuais, respeitando o rácio 1 ponto = 1 ponto percentual.

GRUPO	CONTEÚDOS	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO
I Jogos Desportivos Coletivos (30 pontos)	A) Futsal Execução encadeada e sequencial de dois gestos técnicos da modalidade: a) Condução de bola; b) Remate.	1. O aluno será avaliado de 0 a 10 no exercício. 2. O gesto técnico de condução de bola será cotado de 0 a 4; o gesto técnico de remate será cotado de 0 a 6. 3. O aluno deverá cumprir as componentes críticas fundamentais de cada gesto técnico solicitado. 4. Para o exercício o aluno disporá de três tentativas, sendo contabilizada a melhor.

	<p>B) Voleibol Execução encadeada e sequencial de três gestos técnicos da modalidade: a) Recepção em manchete; b) Passe; c) Remate.</p> <p>Execução isolada de dois gestos técnicos da modalidade: d) Serviço por baixo; e) Serviço por cima.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno será avaliado de 0 a 20 no exercício. 2. Cada gesto técnico será cotado de 0 a 4. 3. O aluno deverá cumprir as componentes críticas fundamentais de cada gesto técnico solicitado. 4. Para cada exercício o aluno disporá de três tentativas, sendo contabilizada a melhor.
<p>II Ginástica (30 pontos)</p>	<p>A) Aparelhos Execução de um salto no plinto transversal com chamada no trampolim Reuther (salto de eixo ou salto entre-mãos); Execução de um salto no minitrampolim (salto engrupado ou salto com meia pirueta vertical).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno será avaliado de 0 a 15 no exercício. 2. Cada salto será cotado de 0 a 7,5. 3. O aluno deverá cumprir as componentes críticas fundamentais de cada salto solicitado. 4. Para cada salto o aluno disporá de três tentativas, sendo contabilizada a melhor.
	<p>B) Solo Execução de dois elementos gímnicos em situação de exercício-critério: a) Um elemento técnico: Apoio facial invertido (pino de braços) ou Roda; b) Um elemento de flexibilidade: Ponte.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno será avaliado de 0 a 15 no exercício. 2. O elemento técnico será avaliado de 0 a 10. 3. O elemento de flexibilidade será avaliado de 0 a 5. 4. O aluno deverá cumprir as componentes críticas fundamentais de cada elemento gímnico solicitado. 5. Para cada elemento gímnico o aluno disporá de três tentativas, sendo contabilizada a melhor.
<p>III Atletismo (15 pontos)</p>	<p>Salto em comprimento: Execução do salto em comprimento (utilizando a técnica <i>Voo na Passada</i>).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno será avaliado de 0 a 15 no exercício. 2. O aluno deverá cumprir as componentes críticas fundamentais do salto solicitado, nas suas várias fases. 3. O aluno disporá de três tentativas, sendo contabilizada a melhor.
<p>IV Raquetes (15 pontos)</p>	<p>Badminton: Utilização correta e adequada de batimentos de direita e de esquerda e de três gestos técnicos (serviço, remate e amorti) em situação de jogo de oposição em singulares (1x1).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno será avaliado de 0 a 15 no exercício. 2. Cada batimento / gesto técnico será cotado de 0 a 3. 3. O aluno deverá, de forma adequada, utilizar os dois batimentos em função da trajetória do volante e cumprir as componentes críticas fundamentais de cada gesto técnico solicitado. 4. Para o exercício o aluno disporá do tempo considerado necessário pelos avaliadores para observar a situação de jogo e a utilização / adequação dos batimentos e gestos técnicos.
<p>V Aptidão Física (10 pontos)</p>	<p>Teste Vaivém 20 metros Realização do teste de acordo com as instruções da bateria de testes FitEscola, com diferenciação de género (masculino / feminino) nos resultados e respetiva cotação.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno será avaliado de 0 a 10 no teste: 2. O aluno deverá cumprir as instruções de realização do teste. 3. O aluno disporá de apenas uma tentativa
		<p>Raparigas: De 0 a 9 percursos = 0 pontos De 10 a 19 percursos = 1 pontos De 20 a 26 percursos = 3 pontos De 27 a 33 percursos = 5 pontos De 34 a 40 percursos = 7 pontos De 41 a 46 percursos = 9 pontos ≥ 47 percursos = 10 pontos</p>

Quadro 1. Ponderação das matérias e conteúdos a avaliar na prova prática

Material

O aluno deverá ser portador de equipamento e calçado desportivo adequados, composto por *t-shirt* ou *sweat-shirt*, calções, fato de treino, roupa interior, meias e sapatilhas (de acordo com o Regimento de Educação Física, Desporto Escolar e Dança).

Os alunos que tenham os cabelos compridos deverão realizar a prova com eles apanhados.

Por razões de segurança, na prova não será permitido ter unhas compridas nem 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 mesma ou, caso não seja possível, devem ser isolados. As sapatilhas devem estar devidamente atadas e limpas.

Para os exercícios de Ginástica os alunos devem ser portadores de sabrinas ou realizar as provas descalços.

Duração

45 minutos (este deverá ser o tempo máximo de atividade prática em avaliação por parte do aluno. Uma vez que há exercícios que só podem ser avaliados individualmente a duração total da prova pode variar em função do número de alunos sob avaliação).