

## INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### EDUCAÇÃO FÍSICA – TIPO DE PROVA (PRÁTICA)

---

#### PROVA (26) | 2023

3.º Ciclo do Ensino Básico

---

O presente documento visa divulgar as características da prova final do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023.

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.

#### OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do 3º ciclo e as Aprendizagens Essenciais, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada nos domínios das Atividades Físicas Desportivas e da Aptidão Física.

São objeto de avaliação as matérias e a aptidão física constantes do quadro em síntese.

<b>1. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	<b>2. GINÁSTICA</b>	<b>3. DESPORTOS INDIVIDUAIS</b>	<b>4. APTIDÃO FÍSICA</b>
Andebol Voleibol Basquetebol	Solo Aparelhos	Badminton  Atletismo	Testes FITEscola

Quadro Síntese

## CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova é prática e apresenta 4 grupos.

A execução dos exercícios realizada em circuito ou em situação de 1x1 com os outros examinandos. No caso de a prova ser realizada por um único examinando, estes elementos serão executados com um professor integrante do júri.

A prova prática é cotada para 100 pontos. A valorização apresenta-se no Quadro B.

	<b>Domínios</b>	<b>Matérias</b>	<b>Estrutura</b>	<b>Cotação</b>
<b>Grupo 1</b>	Jogos Desportivos Coletivos	<b>Andebol Basquetebol Voleibol</b>	Realização de exercícios de aquecimento, que antecipam a prática desportiva	10 pontos
			Situação de exercício critério em percurso a definir ou situação de jogo reduzido.	20 pontos
<b>Grupo 2</b>	Atividades Gímnicas	<b>Ginástica de solo  Ginástica de Aparelhos</b>	Execução de uma sequência de elementos gímnicos no solo.	15 pontos
			Execução de saltos no Minitrampolim.  Execução saltos no Plinto/bock.	15 pontos
<b>Grupo 3</b>	Desporto de Raquetes	<b>Badminton</b>	Em situação de cooperação, realizar os gestos técnicos <i>Serviço, Clear e Lob</i>	20 pontos
	Atletismo	<b>Salto e corridas</b>	Execução de saltos e corridas (velocidade, barreiras e estafetas) com correção técnica	
<b>Grupo 4</b>	Aptidão Física	<b>Testes do FITescola</b>	Realizar dois dos testes do FITescola: vai-vem + 1 à escolha ( abdominais, extensões de braços ou impulsão horizontal)	20 pontos
<b>TOTAL</b>				<b>100 pontos</b>

Quadro B

## **CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**

Nível 1 - Não executa.

Nível 2 - Não cumpre a maior parte das componentes críticas.

Nível 3 - Cumpre a maior parte das componentes críticas.

Nível 4 - Cumpre com algumas incorreções.

Nível 5 - Cumpre a totalidade das componentes críticas

No grupo quatro os critérios de classificação são apenas cumpre ou não cumpre, caso esteja ou não, dentro dos valores da zona saudável de aptidão física para a sua idade e género

## **MATERIAL**

O aluno deverá utilizar o equipamento desportivo, definido para as aulas de Educação Física (calções ou calças de fato de treino, t-shirt e ténis)

## **DURAÇÃO**

A prova terá a duração de 45 minutos