

Ano letivo 2020/2021

3º Ciclo - 1ª e 2ª Fase

Disciplina de Educação Física (26)

## Informação – Prova de Equivalência à Frequência

### 1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de Equivalência à Frequência do 3º ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar no ano letivo 2020/2021 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo [pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, considerando o Despacho Normativo n.º 10-A/2021-Diário da República n.º 56/2021, 2º Suplemento, Série II de 2021-03-22](#), do Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Educação que determina a aprovação do Regulamento das Provas de Avaliação Externa e das Provas de Equivalência à Frequência dos Ensinos Básico e Secundário para o ano letivo 2020/2021.

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 de classificação;
- Material a utilizar;
- Duração.

Este documento será afixado em lugar público do Agrupamento.

### 2. Objecto de avaliação

A prova de equivalência à frequência incide sobre a aprendizagem definida para a disciplina, de acordo com o programa curricular.

### 3. Caracterização da prova

MODALIDADE DA PROVA: **PRÁTICA com a duração de 45 minutos**

A prova será cotada para 100 pontos

Conteúdos			Cotação Total: 100 %	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS
Desportos Coletivos	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Passe/Receção;</li> <li>– Drible;</li> <li>– Lançamento em apoio;</li> <li>– Lançamento na passada.</li> </ul>	30%	O aluno realiza, em exercício critério, os conteúdos definidos para cada modalidade. O aluno obedece às determinantes técnicas de todos os gestos.
	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Passe de frente;</li> <li>– Manchete;</li> <li>– Serviço.</li> </ul>		
	Futebol	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Condução de bola;</li> <li>– Passe/Receção;</li> </ul>		
			Das 4 modalidades apresentadas, será escolhida 1.	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Remate.</li> </ul>		
	Andebol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe/Receção;</li> <li>- Drible;</li> <li>- Remate.</li> </ul>		
Desportos Individuais	Dança	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sequência de elementos técnicos elementares</li> </ul>	40%	O aluno realiza uma coreografia com expressividade de acordo com o motivo da composição
	Ginástica -Solo-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pino de cabeça;</li> <li>- Rolamento à retaguarda; engrupado;</li> <li>- Meia pirueta;</li> <li>- Rolamento à frente; engrupado;</li> <li>- Avião.</li> </ul>		O aluno executa uma sequência de exercícios no solo, cumprindo os critérios de execução técnica, combinando com fluidez as destrezas gímnicas definidas.
	Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em Comprimento.</li> </ul>		O aluno executa um dos saltos definidos, respeitando as quatro fases do respetivo salto.
	Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência aeróbia – Milha.</li> <li>- Força: Extensões Membros Superiores;</li> <li>- Abdominais.</li> </ul>	30%	O aluno realiza os testes de acordo com o protocolo estabelecido. O resultado obtido pelo aluno situa-se dentro da Z.S.A.F. (Zona Saudável de Aptidão Física).
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência: realiza a Milha.</li> <li>- Força: dos dois testes apresentados, é escolhido um.</li> </ul>		

#### 4. Critérios de classificação

##### MODALIDADE DA PROVA: **PRÁTICA**

- Correção técnica na execução dos elementos exigidos;
- Realização dos exercícios com fluidez e coordenação;
- Conhecimento e cumprimento do regulamento das modalidades em causa;
- Cumprimento das regras de segurança e de utilização de material;
- Realização dos elementos em sequência.
- Cumprimento do protocolo definido para o teste de condição física realizado.

Em cada conteúdo avaliado, é atribuído a nota da seguinte forma, por critério de êxito:

- 0% - Não realiza;
- 50% - Realiza com dificuldades;
- 100% - Realiza com correção.

Condição Física: - tabela da Z.S.A.F. (Zona Saudável de Aptidão Física – Bateria de Testes FITescola).

## 5. Material

Modalidade da Prova: **PRÁTICA**

- Equipamento desportivo adequado às modalidades + garrafa de água.

## 6. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos (Prova Prática), não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.