



Ano letivo 2022/2023

3º Ciclo - 1ª e 2ª Fase

Disciplina de Educação Física (28)

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 2022/2023 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, considerando o Despacho Normativo 4-B/2023, de 3 de abril, da Educação do Gabinete do Ministro e 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 2022/2023.

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;
- Critérios de classificação;
- Material a utilizar;
- Duração.

Este documento será afixado em lugar público do Agrupamento.

2. Objeto 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">– Passe/Receção;– Drible;– Lançamento em apoio;– Lançamento na passada.	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">– Passe de frente;– Manchete;– Serviço.		
	Futebol	<ul style="list-style-type: none">– Condução de bola;– Passe/Receção;– Remate.		



	Andebol	<ul style="list-style-type: none"> - Passe/Recepção; - Drible; - Remate. 		
Desportos Individuais	Dança	<ul style="list-style-type: none"> - Sequência de elementos técnicos elementares 	40%	O aluno realiza uma coreografia com expressividade de acordo com o motivo da composição
	Ginástica -Solo-	<ul style="list-style-type: none"> - Avião; - Rolamento à frente; - Meia pirueta; - Rolamento à retaguarda; engrupado. 		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"> - Salto em Altura. 		O aluno executa o saltos definido, com a técnica de tesoura, respeitando o regulamento técnico.
	Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia – Vaivém - Força: Extensões Membros Superiores; - Abdominais. 	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).

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.