



### INFORMAÇÃO - PROVA PRÁTICA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CÓDIGO 26

Ao abrigo do Despacho Normativo n.º 7-A/2022 de 24 de março - [Capítulo III Art.º 22.º, Ponto 1, alínea a]

Duração da prova : 45 minutos (Prática)

3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Ano letivo 2021/2022

1.ª e 2.ª Fases

#### 1. Objeto de avaliação

- A prova de equivalência à frequência de Educação Física incide sobre as metas curriculares e o programa homologado para a disciplina e sobre a totalidade dos anos de escolaridades em que a disciplina é lecionada

| Unidades temáticas   | Conteúdos  | Aprendizagens Essenciais / Competências   |
|--|--|---|
| <p><b>Grupo - I</b></p> <p><b>Atividades Físicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jogos Desportivos Coletivos</b></li> <li>• <b>Ginástica</b></li> <li>• <b>Atletismo</b></li> <li>• <b>Patinagem</b></li> </ul> | <p><b>Grupo - I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Futebol</b> - passe, recepção, condução da bola e remate.</li> <li>• <b>Basquetebol</b> - passe, recepção, drible, lançamento e ressalto.</li> <li>• <b>Andebol</b> - passe, recepção, condução da bola e remate.</li> <li>• <b>Voleibol</b> - passe, recepção, remate.e serviço</li> <li>• <b>Solo</b> - rolamento à frente, rolamento à frente pernas afastadas e esticadas em plano inclinado, rolamento à retaguarda, pino de braços com apoio, pino de cabeça com apoio, roda na cabeça do plinto e uma posição de flexibilidade.</li> <li>• <b>Aparelhos</b> - salto ao eixo (Boque); salto entre-mãos e rolamento à frente (Plinto); salto em extensão, salto engrupado e meia pirueta (Mini-trampolim).</li> <li>• <b>Salto em altura</b> - técnica de tesoura.e técnica de costas (Fosbury Flop)</li> </ul> | <p><b>Grupo - I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcançar o objectivo dos <b>Jogos Desportivos Coletivos</b>, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares, aplicando as regras;</li> <li>• Realizar da <b>Ginástica</b>, as destrezas elementares dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, aplicando os critérios de correcção técnica;</li> <li>• Realizar do <b>Atletismo</b>, saltos, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento;</li> <li>• Utilizar adequadamente os <b>patins</b>, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança;</li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Grupo - II</b></p> <p>• <b>Bateria de Teste do Fitescola</b></p> | <p>• <b>Percurso com destrezas</b> - marcha, deslize em “V”, deslizar sobre um patim, deslizar de cócoras, curvar em paralelo e travar em “T”.</p> <p><b>Grupo - II</b></p> <p><b>Aptidão Física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de aptidão aeróbia: <u>vai vem</u></li> <li>• Teste de aptidão muscular da categoria força abdominal ou força superior: <u>abdominais ou extensão de braços</u></li> <li>• Testes de aptidão muscular das restantes categorias (Flexibilidade de ombros e Flexibilidade de pernas) <u>extensão do tronco e senta e alcança.</u></li> </ul> | <p><b>Grupo - II</b></p> <p><b>Aptidão Física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vem) .</li> <li>• Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) em um dos testes de aptidão muscular, ou da categoria Força Abdominal ou Força superior (abdominais ou extensão de braços) e outro das restantes categorias ( Flexibilidade de ombros ou de Flexibilidade pernas).</li> </ul> |
|--|---|--|

## 2. Caracterização e estrutura da prova, critérios gerais de avaliação, cotações e material necessário

| Caracterização e estrutura da Prova  | Critérios gerais de classificação da prova   | Cotações  | Material necessário   |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo I - avaliam-se as competências das <b>Atividades Físicas</b>.<br/>De acordo com a actividade realiza percursos, esquemas e exercícios critério.</li> <li>• Grupo II - avaliam-se competências da <b>Aptidão Física</b>.<br/>Protocolo de avaliação da aptidão física da bateria de testes do fitesola. Os alunos realizam o teste do vai-vem e selecionam um teste de força (extensões de braços ou abdominais) e um teste de flexibilidade (flexibilidade de <i>ombros</i> ou senta e alcança).</li> </ul> | <p>No Grupo I -Atividades Físicas - considera-se que um aluno cumpriu uma atividade física/matéria, quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes revela correção na totalidade do(s) exercício(s) considerado(s).</p> <p>No Grupo II – Aptidão Física - considera-se que um aluno cumpriu um exercício quando o seu desempenho atinge a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola).</p> | <p>A prova é cotada para 100 pontos.</p> <p>Grupo I<br/>(67 pontos)</p> <p>Grupo II<br/>(33 pontos)</p> | <p>O aluno deverá estar devidamente equipado com material de Educação Física: Camisola de algodão; Calções; Meias; Fato de treino (facultativo). Trazer umas sapatilhas lavadas para o pavilhão e sabrinas para o ginásio</p> |