

INFORMAÇÃO-PROVA PRÁTICA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2023/2024

Prova 28 – 1.ª e 2.ª fases

2º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

Ao abrigo do Despacho Normativo 4/2024, de 21 de fevereiro - [Capítulo III, Art.º 23.º, Ponto 1, alínea a)]

O presente documento divulga informação relativa à Prova Prática de Equivalência à Frequência do 2.º ciclo do ensino básico da disciplina de [Educação Física], a realizar em 2024, nomeadamente:

- Objeto de avaliação/Conteúdos
- Caracterização da prova
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

Objeto de avaliação/Conteúdos

A prova tem por referência o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* e as *Aprendizagens Essenciais de Educação Física* e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os domínios de referência de Atividades Físicas/Aptidão Física e sobre os seguintes conteúdos:

- 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

Grupo - I	Grupo - I	Grupo - I
Atividades Físicas: <ul style="list-style-type: none"> • Jogos Desportivos Coletivos • Ginástica • Atletismo • Patinagem 	Futebol - passe, recepção, condução da bola e remate. Basquetebol - passe, recepção, drible, lançamento e ressalto. Solo - rolamento à frente, rolamento à frente pernas afastada 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. Aparelhos - salto ao eixo (Boque); salto entre-mãos e rolamento à frente (Plinto); salto em extensão, salto engrupado e meia pirueta (Mini-trampolim). Salto em altura - técnica de tesoura Percurso com destrezas - marcha, deslize em “V”, deslizar sobre um patim, deslizar de cócoras, curvar em paralelo e travar em “T”.	Alcançar o objectivo dos Jogos Desportivos Coletivos , realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares, aplicando as regras; Realizar da Ginástica , as destrezas elementares dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, aplicando os critérios de correcção técnica; Realizar do Atletismo , saltos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento; Utilizar adequadamente os patins , em combinações de deslocamentos

		e paragens, com equilíbrio e segurança
Grupo - II <ul style="list-style-type: none"> • Bateria de Teste do Fitescola (Aptidão Física) 	Grupo - II <ul style="list-style-type: none"> • Teste de aptidão aeróbia: <u>vai-vem</u> • Teste de aptidão muscular da categoria força abdominal ou força superior: <u>abdominais ou extensão de braços</u> • Testes de aptidão muscular das restantes categorias (Flexibilidade de ombros e Flexibilidade de pernas) <u>extensão do tronco e senta e alcança.</u> 	Grupo - II Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm) . 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).

Caracterização da prova

<ul style="list-style-type: none"> • Grupo I - Avaliam-se as competências das Atividades Físicas. De acordo com a atividade realiza percursos, esquemas e exercícios critério. • Grupo II - Avaliam-se competências da Aptidão Física. 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 <i>senta e alcança</i>).
--

Cotações

A prova é cotada para 100 pontos.	
Grupo I (67 pontos)	Grupo II (33 pontos)

Material

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.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos

Critérios gerais de classificação

<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>

Aprovado em C. Pedagógico

____ / ____ /2024

(Presidente do C. Pedagógico / Presidente da CAP do Agrupamento de Escolas Albufeira Poente)

Afixado em ____ / ____ /2024