

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA		CÓDIGO	26
DISCIPLINA	EDUCAÇÃO FÍSICA		
3º CICLO DO ENSINO BÁSICO		ANO LETIVO - 2022/2023	
MODALIDADE	Prova Prática	DURAÇÃO DA PROVA	45 Minutos

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 3.º Ciclo do Ensino Básico de Educação Física, a realizar em 2023, a que se refere o Despacho Normativo n.º 4-B/2023, que determina a aprovação do Regulamento das Provas de Avaliação Externa e das Provas de Equivalência à Frequência dos Ensinos Básico e Secundário. As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor, do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e das Aprendizagens Essenciais de Educação Física, do 3º Ciclo do Ensino Básico.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material autorizado;
- Duração.

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para os 7º, 8º e 9º anos de escolaridade.

A resolução da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas nas Aprendizagens Essenciais, mas não expressas nesta informação, uma vez que a avaliação sumativa externa, realizada através de uma prova prática de duração limitada, só permite avaliar parte das competências enunciadas. Mas serão objeto de avaliação, conteúdos no âmbito das diferentes áreas, da **Aptidão Física** - as capacidades motoras que evidenciam aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género; e das **Atividades Físicas**, um conjunto de matérias no nível de complexidade definido para cada ano de escolaridade, garantindo a característica eclética da Educação Física, pela variedade do tipo de matérias (sub-áreas - Jogos Desportivos; Raquetas; Ginástica).

2. Características e Estrutura

A prova é constituída por uma componente **prática**, que compreende um conjunto de exercícios individuais, a realizar de acordo com o definido no Quadro I.

CARACTERÍSTICAS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	COTAÇÃO (Pontos)	ESTRUTURA	CRITÉRIOS DE CORREÇÃO																					
▪ <u>Desportos coletivos (Andebol / Voleibol)</u>: Realizar as ações técnicas elementares, aplicando e cumprindo as regras como jogador. ▪ <u>Badminton</u>: Conhecer o jogo de singulares e as principais regras. Identificar e interpretar as condições que justificam a utilização dos diferentes gestos técnicos. ▪ Realizar na <u>Ginástica</u>, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e de combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. ▪ Demonstrar capacidade de <u>Aptidão Aeróbia</u> adequada à Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) de acordo com os valores de referência para a sua idade / género.	Andebol -Ações Técnicas: -Passe e receção; -Remate.	Total – 20 - Realiza passes de ombro e receção em movimento; - Realiza um circuito em progressão realizando passe, drible e remate, utilizando de forma correta os apoios.	- Circuito	- Nível 1: ‘Não realiza’ ou ‘nunca realiza com oportunidade e correção os gestos técnicos específicos da modalidade proposta’. - Nível 2: ‘Realiza com dificuldade os gestos técnicos específicos da modalidade proposta’. - Nível 3: ‘Realiza satisfatoriamente os gestos técnicos específicos da modalidade proposta’. - Nível 4: ‘Realiza com facilidade os gestos técnicos específicos da modalidade proposta’. - Nível 5: ‘Realiza na perfeição os gestos técnicos específicos da modalidade proposta’. <table border="1"><thead><tr><th colspan="3">VAIVÉM (n.º percursos)</th></tr><tr><th>Níveis / Pontos</th><th>Rapazes</th><th>Raparigas</th></tr></thead><tbody><tr><td>Nível 1 / (0-7)</td><td>< 25</td><td>< 20</td></tr><tr><td>Nível 2 / (8-9)</td><td>25 – 34</td><td>20 – 24</td></tr><tr><td>Nível 3 / (10-13)</td><td>35 – 47</td><td>25 – 30</td></tr><tr><td>Nível 4 / (14-17)</td><td>48 – 60</td><td>31 – 39</td></tr><tr><td>Nível 5 / (18-20)</td><td>> 60</td><td>> 39</td></tr></tbody></table> - De acordo com os valores de referência da tabela de testes <i>Fitescola</i>, por idade / género:	VAIVÉM (n.º percursos)			Níveis / Pontos	Rapazes	Raparigas	Nível 1 / (0-7)	< 25	< 20	Nível 2 / (8-9)	25 – 34	20 – 24	Nível 3 / (10-13)	35 – 47	25 – 30	Nível 4 / (14-17)	48 – 60	31 – 39	Nível 5 / (18-20)	> 60	> 39
	VAIVÉM (n.º percursos)																								
	Níveis / Pontos	Rapazes	Raparigas																						
	Nível 1 / (0-7)	< 25	< 20																						
Nível 2 / (8-9)	25 – 34	20 – 24																							
Nível 3 / (10-13)	35 – 47	25 – 30																							
Nível 4 / (14-17)	48 – 60	31 – 39																							
Nível 5 / (18-20)	> 60	> 39																							
Voleibol - Ações Técnicas: passe de frente; manchete de frente; serviço por baixo ou por cima.	Total – 20 - Realiza a sustentação de bola utilizando o toque de dedos; - Realiza a sustentação de bola utilizando a manchete; - Realiza 5 serviços (técnica à escolha do aluno) sobre uma rede, à altura de 2,20m, colocando a bola no campo oposto, de acordo com o regulamento.	- Exercícios analíticos																							
Badminton - Ações técnicas; serviço curto; - Batimentos “clear” e “lob”	Total – 20 - Executa o serviço (curto) em diagonal para a área de serviço oposta, do lado direito e do lado esquerdo; - Executa batimentos usando o “clear” e o “lob”.	- Sequência gímnica																							
Ginástica - Apoio facial invertido (subida apoiada num plano vertical); - Rolamento à frente engrupado / com	Total – 20 - Realiza uma sequência gímnica no solo, utilizando os elementos obrigatórios, pela respetiva ordem;	- Sequência de percursos em corrida contínua, com cadência definida																							

	saída de pernas afastadas; - Pivô ou Meia Volta (elemento de ligação); - Rolamento à retaguarda com saída de pernas afastadas; - Posição de equilíbrio (exemplo: avião) ou de flexibilidade (exemplo: ponte); - Roda.			
	Aptidão Física - Prova da bateria de testes do <i>Fitescola</i>	Total – 20 - Aptidão aeróbia: 'Vaivém'		

Quadro I

3. Critérios Gerais de Classificação

Prova Prática: o grau de exigência decorrente das situações de avaliação propostas, bem como o nível de desempenho evidenciado nos critérios de classificação, estão balizados pelas Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física, em adequação ao nível de ensino a que a prova se refere. A avaliação será realizada por observação direta do júri, com registo do nível de desempenho do examinando em grelha de avaliação própria. Nos diferentes domínios, é registado para cada sub-área se o examinando realiza com correção as habilidades/ações técnico-táticas de acordo com os padrões de execução técnica da modalidade em questão, tendo em conta as Aprendizagens Essenciais.

A cotação da prova prática é de 100 pontos, distribuídos de acordo com o explicitado no Quadro 1.

4. Material autorizado

A prova prática é realizada no pavilhão desportivo e/ou campo de jogos exterior, com equipamento desportivo adequado (fato de treino, calças ou calções, *t-shirt* ou camisola de manga comprida, meias e sapatilhas) e material necessário à higiene pessoal, para o momento posterior à conclusão da prova.

5. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos (Despacho Normativo n.º 4-B/2023 de 3 de abril, quadro V, Tabela C - 3º Ciclo do Ensino Básico: *Tipo de provas e respetiva duração*).



O Departamento de Expressões

Aprovada em reunião de Conselho Pedagógico a ____/____/____

O Presidente do Conselho Pedagógico _____