

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

2021

**Prova 26**

**3.º Ciclo do Ensino Básico**

O presente documento divulga informação relativa à prova final do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física<sup>1</sup> a realizar em 2021, nomeadamente:

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

**Objeto de avaliação**

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor (Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 3.º ciclo, os Programas Curriculares de Educação Física e tem em consideração as “Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física” emitidas pela DGE a 1 de setembro de 2020) e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre dois domínios de referência:

**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS**

- Jogos Desportivos Coletivos;
- Ginástica (solo e aparelhos);
- Atletismo e Raquetas.

**ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA**

- Aptidão muscular (força e flexibilidade);
- Aptidão aeróbia.

**Quadro 1 – Valorização relativa dos domínios e dos conteúdos**

DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	PONTUAÇÃO
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	Jogos Desportivos Coletivos*	Andebol
		Basquetebol
		Futsal
		Voleibol
		<b>40</b>
	Ginástica (solo e aparelhos)	<b>20</b>
	Atletismo e Raquetas	<b>20</b>
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	Testes de aptidão muscular (força e flexibilidade)	<b>10</b>
	Teste de aptidão aeróbia	<b>10</b>

\* O aluno escolhe executar apenas 2 dos 4 Jogos Desportivos Coletivos.

<sup>1</sup> A prova de equivalência à frequência de Educação Física do 9.º ano é realizada apenas pelos alunos do 9.º ano referidos nos n.ºs 1, 3, 5 e 7 do Quadro I do Despacho Normativo n.º 10-A/2021.

## Características e estrutura

A prova é constituída por uma única componente, a **componente prática**.

Nesta componente, o aluno deverá demonstrar o domínio das competências essenciais de cada matéria (área das atividades físicas, área da aptidão física e área dos conhecimentos), constante do documento relativo à operacionalização das aprendizagens essenciais.

Na subárea dos Jogos Desportivos Coletivos, o aluno realiza as técnicas propostas nos exercícios-critério apresentados (**o aluno escolhe 2 das 4 matérias apresentadas**).

Na subárea da Ginástica, o aluno realiza o esquema de ginástica no solo proposto e os elementos gímnicos solicitados na ginástica de aparelhos.

Nas subáreas de Atletismo e Raquetas, o aluno realiza os exercícios-critérios propostos.

Na subárea da Aptidão Física, o aluno executa os testes propostos referentes ao Programa Fitescola.

A prova é cotada para **100 pontos**.

## Critérios gerais de classificação

Na única componente da prova, a componente prática, as classificações das competências apresentam-se organizadas por níveis de desempenho, de acordo com os critérios de avaliação da disciplina de Educação Física para as competências de ação e serão expressas por um número inteiro (1 a 5). Resultam assim, da observação direta efetuada pelo júri da prova.

A exceção ao descrito no parágrafo anterior, ocorre apenas nos testes de aptidão física a aplicar, em que o aluno obterá a cotação respetiva, caso atinja os valores inscritos nas tabelas do Fitescola, para a zona saudável de aptidão física (ZSAF) associados à sua idade cronológica ao dia da realização da prova.

CONTEÚDOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO	COTAÇÃO GLOBAL (PONTOS)
<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (escolher 2 das 4)</b>		<b>40</b>
<b>Andebol:</b> - Ações técnicas em exercício-critério	1 a 5	20+20
<b>Basquetebol:</b> - Ações técnicas em exercício-critério	1 a 5	
<b>Voleibol:</b> - Ações técnicas em exercício-critério	1 a 5	
<b>Futsal:</b> - Ações técnicas em exercício-critério	1 a 5	
<b>GINÁSTICA</b>		<b>20</b>
- Minitrampolim - Plinto - Solo	1 a 5	5+5+10
<b>ATLETISMO E RAQUETAS</b>		<b>20</b>
- Ações técnicas associadas aos gestos solicitados (atletismo) - Ações técnicas em exercício-critério (badminton)	1 a 5	15+5

<b>APTIDÃO FÍSICA</b>		<b>20</b>
- Teste de flexões de braços do Fitescola - Teste do senta e alcança do Fitescola - Teste do vaivém do Fitescola	Estar na ZSAF	5+5+10
		<b>100</b>

### Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

### Material autorizado

Todo o material desportivo existente na escola está à disposição para a realização da prova.

Os alunos deverão apresentar-se à hora marcada no local determinado para a prova (pavilhão ginnodesportivo), devidamente equipados:

- Fato de treino e/ou calções desportivos e, t-shirt;
- Calçado desportivo (sapatilhas);
- Sabrinas de ginástica (possibilidade de realizar descalço).

Aprovada em Conselho Pedagógico de 17/05/2021

Afixada em 24/05/2021

A Diretora do Agrupamento



