

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA**2021****Prova 26**

3.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho normativo n.º 10-A/2021, de 22 de março)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º ciclo do ensino básico, da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2021.

A prova de exame a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa Nacional de Educação Física.

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

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

Objeto de avaliação

- Realiza e adequa com correção as ações técnicas/táticas apropriadas;
- Realiza com correção as habilidades gímnicas;
- Cooperar com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo.

Caracterização da prova

Prova prática.

Condições de realização: Nos Desportos Coletivos, Raquetas e Dança, caso os alunos inscritos não perfaçam o número suficiente para a realização das situações de avaliação, será solicitada a presença de:

1º - outros alunos;

2º - professores.

No quadro 1 são apresentados os conteúdos, objetivos e estrutura da prova.

Quadro 1

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ESTRUTURA/ TIPOLOGIA
1- APTIDÃO FÍSICA <i>Teste de Resistência</i> <i>Aeróbia</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Atingir ou ultrapassar o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF). 	Teste de Aptidão Aeróbia (Vai - Vem)
2- DESPORTOS COLETIVOS O aluno opta por duas das matérias: <i>Andebol</i> <i>Basquetebol</i> <i>Futebol</i> <i>Voleibol</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras. • Conhecer, identificar e interpretar o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. 	Situação de jogo formal ou situação de jogo reduzido
3- GINÁSTICA O aluno opta por uma das matérias: <i>Solo</i> <i>Acrobática</i> <i>Aparelhos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer, identificar e interpretar a habilidades gímnicas a realizar. • Solo: Elaborar, realizar e analisar uma sequência de habilidades no solo que combine com fluidez as destrezas gímnicas. • Acrobática: Elabora, realiza e aprecia uma coreografia a par (com música e sem exceder dois minutos e trinta segundos). • Aparelhos: Elaborar, realizar e analisar os elementos gímnicos. 	Em situação de prova: Conjunto de destrezas gímnicas no solo e nos aparelhos
4 – ATLETISMO Corridas, Saltos e Lançamentos	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar e analisar, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento. 	Em situação de prova individual

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	ESTRUTURA/ TIPOLOGIA
<p>5- MATÉRIAS ALTERNATIVAS O aluno opta por uma das matérias: <i>Badminton</i> <i>Corfebol</i> <i>Râguebi</i> <i>Escalada</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participação individuais, aplicando as regras. • Conhecer, identificar e interpretar o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras • Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras. • Conhecer, identificar e interpretar o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. • Conhece e utiliza o equipamento específico da atividade e identifica as respetivas funções. 	<p>Situação de jogo formal ou situação de jogo reduzido</p>
<p>6 – DANÇA</p>	<p>Compor e realizar sequências de elementos técnicos da dança em coreografia, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições, utilizando vários estilos.</p>	<p>Em situação de dança</p>

Critérios gerais de classificação

A prova é cotada para 100 pontos, distribuídos do seguinte modo:

1 – APTIDÃO FÍSICA	7,5 pontos
2 - DESPORTOS COLECTIVOS	45 pontos
3 – GINÁSTICA	15 pontos
4 – ATLETISMO	15 pontos
5 – MATÉRIAS ALTERNATIVAS	10 pontos
6 – DANÇA	7,5 pontos

A classificação final será convertida de acordo com o Anexo XII da Portaria n.º 223 – A/2018.



Material

Equipamento desportivo.

Duração

A prova tem a duração de **45** minutos.

Aprovada pelo Conselho Pedagógico a 05 de maio de 2021
Afixada e publicada no site do agrupamento a 07 de maio de 2021



(Nuno Filipe Santos Reis)