

INFORMAÇÃO - PROVA
PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
Educação Física

2023

Prova 26

3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

(Decreto-Lei n.º 55 /2018, de 6 de julho)

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023.

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

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada.

Caracterização da prova

Atendendo às características específicas da disciplina, esta prova constituir-se-á pela avaliação de uma componente exclusivamente prática.

Material

O examinando tem obrigatoriamente de se apresentar com o seguinte material/equipamento:

- **Componente Prática**

- **Aptidão física, Atletismo e Jogos Desportivos Coletivos** - Ténis, “T-shirt” ou camisola, e Fato de treino completo ou calções de educação física.
- **Ginástica de Solo** - Sapatilhas, “T-shirt” ou camisola, e Fato de treino completo ou calções de educação física.

Duração

A duração da prova é de 45 minutos correspondentes à componente prática, devendo considerar uma preparação prévia de 10 minutos para vestir o respetivo equipamento;

Critérios Gerais de Classificação

▪ Componente Prática

- **Unidade didática de Aptidão Física (40%)** - O examinando é avaliado na capacidade física de resistência aeróbica, tendo de cumprir a prova “vai-vem” dentro dos padrões definidos como zona saudável em função da idade e sexo;
 - Esta parte da prova tem lugar no Pavilhão Desportivo, numa zona previamente demarcada de 20 metros, sendo que o aluno deverá cumprir o número mínimo de percursos em função do sexo/idade;
 - Considerando o resultado, **será atribuída a pontuação de 40% caso o aluno integre o intervalo definido como Zona Saudável**; caso contrário, será atribuída uma pontuação de 0%;

Tabela de referência para RAPARIGAS																
Idade	Senta e alcança (cm)	Abdominais (n.º de execuções)		Extensão do tronco (cm)		Extensão dos braços (n.º de execuções)		Flexões de braços modificado (n.º de execuções)		Flexão de braços (segundos)		Milha 1609 m (minutos)		Vai-vem (percursos)	Flexibilidade de ombros	
12	25,5	18	32	23	30	07	15	04	13	07	12	12:00	9:00	23	41	Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas
13	25,5	18	32	23	30	07	15	04	13	08	12	11:30	9:00	23	51	
14	25,5	18	32	23	30	07	15	04	13	08	12	11:00	8:30	23	51	
15	30,5	18	35	23	30	07	15	04	13	08	12	10:30	8:00	23	51	
16	30,5	18	35	23	30	07	15	04	13	08	12	10:00	8:00	32	51	
17	30,5	18	35	23	30	07	15	04	13	08	12	10:00	8:00	41	51	
>17	30,5	18	35	23	30	07	15	04	13	08	12	10:00	8:00	41	51	

Tabela de referência para RAPAZES																
Idade	Senta e alcança (cm)	Abdominais (n.º de execuções)		Extensão do tronco (cm)		Extensão dos braços (n.º de execuções)		Flexões de braços modificado (n.º de execuções)		Flexão de braços (segundos)		Milha 1609 m (minutos)		Vai-vem (percursos)	Flexibilidade de ombros	
12	20	18	36	23	30	10	20	07	20	06	13	10:30	8:00	32	72	Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas
13	20	21	40	23	30	12	25	08	22	12	17	10:00	7:30	41	72	
14	20	24	45	23	30	14	30	09	25	15	20	09:30	7:00	41	83	
15	20	24	47	23	30	16	35	10	27	15	20	08:30	7:00	51	94	
16	20	24	47	23	30	18	35	12	30	15	20	08:30	7:00	61	94	
17	20	24	47	23	30	18	35	14	30	15	20	08:30	7:00	61	94	
>17	20	24	47	23	30	18	35	14	30	15	20	08:30	7:00	61	94	

- **Unidade didática de Atletismo** - O examinando é avaliado na sub-disciplina de Saltos e Lançamentos, sendo que o sucesso alcançado em cada uma delas é classificado com cinco pontos percentuais, a saber:

- **execução de um Salto à escolha:**

- Salto em Altura:	Rapazes	Raparigas	sucesso	insucesso
3 tentativas	1,20m	1,10m	10 pontos	"0" pontos

Ou

- Salto em comprimento:	Rapazes	Raparigas	sucesso	insucesso
3 tentativas	3,50m	3,00m	10 pontos	"0" pontos

- **execução de lançamento do Peso:**

Lançamento do Peso	Rapazes (4Kg)	Raparigas (3Kg)	sucesso	insucesso
3 tentativas	5,00m	4,00m	10 pontos	"0" pontos

A realização das provas de Salto em Altura terá lugar na Sala de Atividades Gímnicas, sendo as restantes provas realizadas nas instalações polidesportivas exteriores (caixa de saltos e setor de lançamentos);

Ginástica: Realiza uma sequência de 6 elementos gímnicos, incluindo uma posição de equilíbrio e uma posição de flexibilidade, com a seguinte ordem de execução, podendo repetir elementos:

Elementos	Posição Inicial	Enr. frt	ligação	Enr. rect.	ligação	Ponte/Espargata/ sapo	ligação	Pino	ligação	Avião/Vela	ligação	Roda	Posição Final	Total
Pontuação	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	20

Desportos Colectivos: Executa um percurso técnico numa das seguintes modalidades à escolha:

- **BASQUETEBOL:** Drible seguido de lançamento na passada (2 tentativas).

Componentes críticas de observação											Total			
Após recepç/drible, pega bola com 2 mãos	2	Executa 2 apoios (2=3 pnts, 1=1 pnts, 3=0pnts)	6	Execut. 2 apoios -direcção cesto	2	Executa 2 apoios na sequência correcta, conforme mão que lança	4	Final LP equilibrado, c/ elev. Joelho lado mão lançadora	2	Lança tabela, impuls. Bola c/ mão lado Joelho elevado ou 2 mãos	2	Converte o lançamento	2	20

- VOLEIBOL: Toques com parceiro (Professor), alternando passe ou manchete consoante a colocação da bola (2 tentativas).

Componentes críticas de observação	Manchete						Passe					Total	
	Corpo na posição fundamental com as pernas flectidas e de frente para a bola	Os braços devem estar totalmente estendidos e unidos (dedos)	O lado interno dos antebraços deve estar voltado para cima	Os antebraços devem contactar a bola, ligeiramente acima do local onde se usa o relógio de pulso e sobre o osso do rádio (polegar é antena)	A impulsão da bola é obtida pela extensão das pernas em simultâneo com o batimento	O aluno deve colocar a bola de modo a que esta caia verticalmente sobre o colega que vai realizar um Passe	A bola é tocada, predominantemente, pelo polegar, indicador e médio	Os cotovelos devem estar numa posição que permita os polegares estarem virados um para o outro	O toque é dado à frente do rosto que deve estar virado para cima	O contacto é feito com a zona interna da extremidade dos dedos que se encontram afastados e curvados, para que a bola não saia a rodar	A altura que a bola atinge deve, no mínimo, ser superior à extremidade superior da rede para o seu escalão		Executa entre 20 e 39 passes com parceiro
Pontuação	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	20

- ANDEBOL: Drible seguido de remate em suspensão após 3 apoios (duas tentativas):

Componentes críticas de observação	Drible				Remate							Total
	Mão q. dribla empurra Bola p/ solo por baixo outra Mão	Sincronização mãos/pés na mudança	Tronco abaixa-se, aumenta Veloc.	Olha em frente	Três apoios corretos, passadas largas	Mão de Remate segura Bola à altura da cabeça	Perna lado oposto ao Remate avança p/ travar movim., transform. Veloc. Horiz. em	Braço Estende e Pulso Flete	Continuidade do movimento	Coloca a bola na baliza	Acerta no alvo (arco) suspenso	
Pontuação	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	6	20

- FUTEBOL: Drible em slalom (6 pinos) seguido de remate (2 tentativas):

Componentes críticas de observação	Olhar liberto	Toca a bola a cada passo	Controla a bola perto do corpo	Enquadra-se c/ baliza	Perna remate - Balanço enérgico	Contacta Bola c/ bico ou P. Interna	Coloca a bola entre dois pinos separados por um metro	Total
Pontuação	2	2	2	4	4	2	4	20

▪ **ORDEM DE REALIZAÇÃO DA PROVA**

1º Jogos Desportivos Coletivos;

2º Ginástica no Solo;

3º Atletismo;

4º Aptidão Física;

A ordem de execução das três primeiras provas poderá variar em função do número de alunos a avaliar, devendo em qualquer dos casos ser realizada em último lugar a prova de aptidão física.

▪ **CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DA PROVA**

Devido à especificidade da disciplina, a qual, no caso da **prova prática, obriga a uma OBSERVAÇÃO/AVALIAÇÃO EM DIRETO**, esta só pode ser realizada por um máximo de oito (8) alunos, havendo a obrigatoriedade de observar o **ratio de um professor por cada dois alunos na prova**.

Cotações

TOTAL DE PONTOS		Pontos possíveis
Componente Prática	<i>Jogos Desportivos Coletivos</i>	20
	<i>Atletismo</i>	20
	<i>Ginástica no Solo</i>	20
	<i>Aptidão Física</i>	40
	Total Componente Prática	100