



INFORMAÇÃO - PROVA PRÁTICA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CÓDIGO 26

Ao abrigo do Despacho Normativo n.º 7-A/2022 de 24 de março - [Capítulo III Art.º 22.º, Ponto 1, alínea a]

Duração da prova : 45 minutos (Prática)

3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Ano letivo 2021/2022
1.ª e 2.ª Fases

1. Objeto de avaliação

- 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

Unidades temáticas	Conteúdos	Aprendizagens Essenciais / Competências
Grupo - I Atividades Físicas: • Jogos Desportivos Coletivos • Ginástica • Atletismo • Patinagem	Grupo - I <ul style="list-style-type: none">• Futebol - passe, recepção, condução da bola e remate.• Basquetebol - passe, recepção, drible, lançamento e ressalto.• Andebol - passe, recepção, condução da bola e remate.• Voleibol - passe, recepção, remate.e serviço <ul style="list-style-type: none">• Solo - rolamento à frente, rolamento à frente pernas afastadas 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). <ul style="list-style-type: none">• Salto em altura - técnica de tesoura.e técnica de costas (Fosbury Flop)	Grupo - I <ul style="list-style-type: none">• 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 correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento; • Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança;

<p>Grupo - II</p> <p>• Bateria de Teste do Fitescola</p>	<p>• Percurso com destrezas - marcha, deslize em “V”, deslizar sobre um patim, deslizar de cócoras, curvar em paralelo e travar em “T”.</p> <p>Grupo - II</p> <p>Aptidão Física:</p> <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> 	<p>Grupo - II</p> <p>Aptidão Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vem) . • 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).
--	---	--

2. Caracterização e estrutura da prova, critérios gerais de avaliação, cotações e material necessário

Caracterização e estrutura da Prova	Critérios gerais de classificação da prova	Cotações	Material necessário
<ul style="list-style-type: none"> • Grupo I - avaliam-se as competências das Atividades Físicas. De acordo com a actividade 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 senta e alcança). 	<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>	<p>A prova é cotada para 100 pontos.</p> <p>Grupo I (67 pontos)</p> <p>Grupo II (33 pontos)</p>	<p>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</p>