

INFORMAÇÃO-PROVA PRÁTICA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA

2023/2024

Prova 26 – 1.ª e 2.ª fases

3.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

Ao abrigo do Despacho Normativo 4/2024, de 21 de fevereiro - [Capítulo III, Art.º 23.º, Ponto 1, alínea a)]

O presente documento divulga informação relativa à Prova Prática de Equivalência à Frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

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

● Objeto de avaliação/Conteúdos

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física, permitindo avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre as áreas/subáreas/matérias seguintes:

Aptidão Física – Aptidão aeróbia Teste do Vaivém;

Jogos Desportos Coletivos – Realiza em exercício critério os gestos técnicos das modalidades de desportos coletivos de Basquetebol, Futsal;

Desportos de Raquetes - Badminton

Atletismo – Realiza a corrida de velocidade.

● Caracterização da prova

Esta prova, é uma prova prática constituída por 4 grupos e reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Grupo I	Aptidão Física – realiza os testes do FitEscola solicitados
Grupo II	Desportos Coletivos – Realiza em exercício critério os gestos técnicos das modalidades de Basquetebol, Futsal)
Grupo III	Desportos de Raquetes(Badminton) - Realiza em exercício critério os gestos técnicos da modalidade
Grupo IV	Atletismo – Realiza a corrida de velocidade

A prova é cotada para 100 pontos.

● Material

O aluno deve apresentar-se devidamente equipado (t-shirt, calças de fato de treino ou calções, meias e ténis).

- **Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos.

O examinando deve comparecer vinte minutos antes do início da prova prática, para se equipar e efetuar o seu aquecimento.

- **CrITÉrios gerais de classificação**

A prova é cotada para 100 pontos.

Grupo I Aptidão Física	Realiza os testes, do Fitescola, solicitados dentro da zona saudável para a sua idade e género.	30 pontos
Grupo II Desportos Coletivos	Realiza com rigor e correção os gestos técnicos de Basquetebol e Futsal cumprindo as exigências técnicas dos mesmos.	20 pontos
		20 pontos
Grupo III Desportos de Raquetes / Badminton	Realiza com rigor e correção os gestos técnicos solicitados cumprindo as exigências técnicas dos mesmos.	15 pontos
Grupo IV Atletismo	Realiza com rigor e correção a técnica de corrida de velocidade.	15 pontos

Total de Pontos 100 pontos

A classificação do grupo I é de acordo com o seguinte critério: atinge a zona saudável do teste, cotação máxima; não atinge a zona saudável, 0 pontos.

A classificação dos grupos II, III e IV é de acordo com o seguinte critério: Executa muito bem, Executa bem, Executa suficientemente, Executa insuficientemente, Não executa.

Grupo I

Aptidão Física

Realize os quatro exercícios que se seguem de acordo com as normas especificadas para cada um deles, no que respeita às condições de realização e aos critérios de sucesso.

1. Teste do Vaivém.

Atinge os valores da zona saudável de aptidão física para o teste do vaivém de acordo com o género e a idade	30 pontos
Não atinge os valores da zona saudável de aptidão física para o teste do vaivém de acordo com o género e a idade	0 pontos

Tabela de referência teste do Vaivém

	13	14	15	16	17	18+
Rapariga	25	27	29	32	35	37
Rapaz	28	36	42	47	50	53

Grupo II

Desportos Coletivos

Neste grupo o aluno dispõe de duas tentativas de realização, contando para a avaliação a melhor classificação obtida.

Futsal

1. Realiza o percurso marcado, efetuando os seguintes gestos técnicos:

- a) Condução de bola
- b) Passe
- c) Receção
- d) Finalização – Remate

CRITÉRIOS DE ÊXITO	CLASSIFICAÇÃO	
- Conduz a bola com ambos os pés e de cabeça levantada; - Passa a bola com a parte de dentro do pé ou com a parte de fora, para a frente do colega (ou professor) - Depois do passe, desloca-se imediatamente para a frente; - Receciona a bola em movimento com um toque para a frente; - Finaliza em movimento mantendo-se equilibrado.	Executa muito bem	10 pontos
	Executa bem	8 pontos
	Executa suficientemente	6 pontos
	Executa insuficientemente	3 pontos
	Não executa	0 pontos

2. Em situação de 1X1 realiza a contenção de bola

CRITÉRIOS DE ÊXITO	CLASSIFICAÇÃO	
- Realiza a contenção de bola diminuindo a distância do portador de bola de acordo com a sua baliza; - coloca-se sempre entre o jogador portador de bola e a sua baliza.	Executa muito bem	10 pontos
	Executa bem	8 pontos
	Executa suficientemente	6 pontos
	Executa insuficientemente	3 pontos
	Não executa	0 pontos

Basquetebol

3. Realiza o percurso marcado, efetuando as seguintes ações técnico-táticas:

- a) Drible com mudança de direção
- b) Passe e corte

c) Lançamento na passada (o aluno pode escolher o lado do lançamento na passada)

CRITÉRIOS DE ÊXITO	CLASSIFICAÇÃO	
- Dribla com a mão contrária ao pino que está a contornar; - Dribla com a cabeça levantada e bola não superior à cintura; - Passa a bola com as duas mãos; - Desmarca-se em direção ao cesto, solicitando a bola com a mão alvo; - Dá os apoios corretos de acordo com o lado escolhido; - Executa o lançamento no ponto mais alto do salto, direcionando a bola para a tabela (executa estes movimentos de forma equilibrada)	Executa muito bem	10 pontos
	Executa bem	8 pontos
	Executa suficientemente	6 pontos
	Executa insuficientemente	3 pontos
	Não executa	0 pontos

4. Em situação de 1x1, em meio campo de basquetebol, realiza com oportunidade e correção as ações técnico táticas, aplicando as regras da modalidade, conforme a fase do jogo:

a) Situação defensiva

CRITÉRIOS DE ÊXITO	CLASSIFICAÇÃO	
- Mantém-se entre o portador da bola e a tabela - Mantém uma posição base defensiva; - Impede o adversário de lançar ao cesto	Executa muito bem	5 pontos
	Executa bem	4 pontos
	Executa suficientemente	3 pontos
	Executa insuficientemente	2 pontos
	Não executa	0 pontos

b) Situação ofensiva

CRITÉRIOS DE ÊXITO	CLASSIFICAÇÃO	
- Dribla com a mão mais longe do adversário; - Finta o adversário através do drible; - Finaliza em apoio ou lançamento na passada	Executa muito bem	5 pontos
	Executa bem	4 pontos
	Executa	3

	suficientemente	pontos
	Executa insuficientemente	2 pontos
	Não executa	0 pontos

Grupo III

Desportos de Raquetes

Neste grupo o aluno dispõe de duas tentativas de realização, contando para a avaliação a melhor classificação obtida.

1. Em situação de 1+1, efetua os seguintes gestos técnicos:

a) Lob

CRITÉRIOS DE ÊXITO	CLASSIFICAÇÃO	
- Realiza a pega correta da raquete; - Efetua o batimento do volante abaixo da cintura; - Envia o volante para o fundo do campo	Executa muito bem	5 pontos
	Executa bem	4 pontos
	Executa suficientemente	3 pontos
	Executa insuficientemente	2 pontos
	Não executa	0 pontos

b) Clear

CRITÉRIOS DE ÊXITO	CLASSIFICAÇÃO	
- Realiza a pega correta da raquete; - Efetua o batimento do volante acima da cabeça; - Envia o volante para o fundo do campo	Executa muito bem	5 pontos
	Executa bem	4 pontos
	Executa suficientemente	3 pontos
	Executa insuficientemente	2 pontos
	Não executa	0 pontos

c) Serviço curto quando a pontuação é par

CRITÉRIOS DE ÊXITO	CLASSIFICAÇÃO	
- Realiza a pega correta da raquete; - Realiza a pega correta do volante; - Efetua o batimento do volante abaixo da cintura; - Coloca-se do lado direito do campo; - Envia o volante na diagonal para o campo contrário	Executa muito bem	5 pontos
	Executa bem	4 pontos
	Executa suficientemente	3 pontos
	Executa insuficientemente	2 pontos
	Não executa	0 pontos

Grupo IV

Atletismo

1. Realiza a corrida de velocidade de acordo com a técnica desta disciplina, cumprindo as normas inerentes à sua validação. Dispõe de três tentativas para obter a melhor classificação.

CRITÉRIOS DE ÊXITO	CLASSIFICAÇÃO	
Efetua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.	Executa muito bem	15 pontos
	Executa bem	12 pontos
	Executa suficientemente	8 pontos
	Executa insuficientemente	5 pontos
	Não executa	0 pontos

Aprovado em C. Pedagógico

____/____/2024

(Presidente do C. Pedagógico / Presidente da CAP do Agrupamento de Escolas Albufeira Poente)

Afixado em ____/____/2024