

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

2022

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caraterização 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 e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Caraterização da prova

A prova de Educação Física é constituída por uma componente prática.

A prova é cotada para 100 pontos.

É constituída por duas partes, uma dirigida aos desportos coletivos (andebol, basquetebol, futebol e voleibol) e outra aos desportos individuais (atletismo e badminton).

Na parte relativa aos desportos coletivos, a prova consiste na realização de duas estações técnicas para cada modalidade desportiva, devendo o(a) aluno(a) optar por duas das quatro modalidades indicadas. Cada estação será concretizada até o júri indicar o fim da mesma.

Estrutura da 1ª Parte – Desportos coletivos

Andebol
1ª Estação – Realizar o passe de ombro contra a parede, enviando e recebendo controladamente a bola.
2ª Estação – Realizar o drible sem paragem entre cinco sinalizadores, evitando a queda dos mesmos e remate à baliza, finalizando o exercício com remate em suspensão, colocando a bola num alvo determinado.

Basquetebol
1ª Estação – Realizar passe de peito e passe picado contra a parede, enviando e recebendo controladamente a bola.
2ª Estação – Realizar o drible em progressão, controladamente e sem paragens, por entre cinco sinalizadores, evitando a queda dos mesmos e finalizar o exercício com lançamento na passada do lado direito e do lado esquerdo.

Futebol
1ª Estação – Realizar passe e receção contra a parede, enviando e recebendo controladamente a bola.
2ª Estação – Realizar a condução de bola controladamente e sem paragens, por entre cinco sinalizadores, evitando a queda dos mesmos, finalizando o exercício com remate à baliza em corrida.

Voleibol
1ª Estação – Realizar o passe, a duas mãos, por cima da cabeça e manchete, sustentando a bola e evitando a queda da mesma no solo.
2ª Estação – Realizar o serviço por cima, para uma zona sinalizada no campo.

Em relação aos desportos individuais, a prova consiste na realização de duas estações técnicas para o atletismo e duas para o badminton, tendo o(a) aluno(a) a possibilidade de realizar duas tentativas para cada uma das estações.

Estrutura da 2ª Parte – Desportos individuais:

Atletismo
1ª Estação – Realizar uma corrida de velocidade, com partida baixa, num percurso de 40 metros. O tempo deverá ser igual ou inferior a 8,00”, para o sexo feminino e igual ou inferior a 7,00”, para o sexo masculino.
2ª Estação – Realizar o salto em altura (técnica de fosbury flop). O salto deverá ser igual ou superior a 100 cm, para o sexo feminino e igual ou superior a 1,10 metro, para o sexo masculino.

Badminton	
1ª Estação – Realizar o lob e o clear, sustentando o volante e evitando a queda do mesmo no solo.	
2ª Estação – Realizar o serviço para uma zona sinalizada no campo.	

A valorização da componente prática apresenta-se no quadro seguinte.

TEMA		PONTUAÇÃO
COMPONENTE PRÁTICA	Coletivos	25 PONTOS
		25 PONTOS
	Individuais	25 PONTOS
		25 PONTOS

A nota final da disciplina corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes expressas em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de 1 a 5.

Material

Equipamento próprio para a prática desportiva: Camisola, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas e meias.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Critérios gerais de classificação

A cada conteúdo avaliado, será atribuída uma pontuação de acordo com a seguinte tabela (a única exceção verifica-se no Atletismo, onde os alunos ou NÃO EXECUTAM ou EXECUTAM CORRETAMENTE):

CRITÉRIO	PONTUAÇÃO
NÃO EXECUTA	0 PONTOS
EXECUTA COM IMPERFEIÇÕES	1 PONTOS
EXECUTA CORRETAMENTE	2 PONTOS