

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho conjugado com o Despacho Normativo n.º 24-A/2012, de 6 de dezembro e também para os alunos das turmas e escolas que frequentam um currículo regulamentado pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

2. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência realiza-se a nível de escola e tem por referência o Programa de Educação Física do ensino básico, homologado em Novembro de 2001, tendo em conta as aprendizagens Essenciais (AE) referentes ao Ensino Básico que são homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho, e que permite avaliar as aprendizagens enquadradas nas áreas das atividades físicas, aptidão física e conhecimentos, do Programa da disciplina, passíveis de avaliação em provas escrita e prática de duração limitada.

2.1. Avaliação Prática (100% da nota final de prova)

Unidade Temática

I- Área da Aptidão física

- Bateria de Teste do Fitescola (teste resistência aeróbia – Vaivém)

II- Área das Atividades Físicas

- Subárea dos Jogos desportivos colectivo

- **Basquetebol** (Drible, passe, receção, mudança de direção pela frente e lançamento)
- **Futebol** (condução de bola, passe, receção, desmarcação e remate)

- Subárea da Ginástica

Ginástica Solo:

- Realiza elementos soltos no solo que deve incluir: Enrolamento à frente engrupado, enrolamento à retaguarda com repulsão de braços na fase final, enrolamento à retaguarda com pernas afastadas e estendidas, elemento de equilíbrio e noções básicas de apoio facial invertido

3. Caraterização da Prova

A prova de Educação Física é de carácter prático e realiza-se no pavilhão gimnodesportivo/campo de jogos em três fases, num tempo total de 45 minutos.

Na primeira parte será avaliada a capacidade física de resistência aeróbia consoante o género e idade de acordo com tabelas da bateria de teste do Fitescola. O examinando deverá percorrer a máxima distância possível numa direcção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto.

Na segunda parte serão avaliados os Jogos Desportivos Coletivos (a realização dos exercícios implica o cumprimento das diversas regras do jogo das respetivas modalidades). No Basquetebol o examinando realizará drible, passe, receção, mudança de direcção e lançamento. No Futebol o examinando realizará condução de bola, passe, receção, desmarcação e remate.

Na terceira parte será avaliada a Ginástica. O examinando realizará com oportunidade e correção elementos soltos no solo que integre o enrolamento à frente engrupado, enrolamento à retaguarda com repulsão de braços na fase final, enrolamento à retaguarda com pernas afastadas e estendidas, elemento de equilíbrio e noções básicas de apoio facial invertido.

4. Estrutura

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos conteúdos da prova

Unidades Temáticas	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Aptidão Física	Teste de resistência aeróbia (Vaivém)	25 (se atingir zona saudável)
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol: <ul style="list-style-type: none">● Drible● Passe● Receção● Mudança de direcção pela frente● Lançamento	25 (5 pontos cada item)
	Futebol: <ul style="list-style-type: none">● Condução de bola● Passe● Receção● Desmarcação● Remate	25 (5 pontos cada item)
Ginástica Solo	Sequência Gímnica: <ul style="list-style-type: none">● Enrolamento à frente engrupada● Enrolamento à retaguarda com repulsão de braços na fase final● Enrolamento à retaguarda com pernas afastadas e estendidas● Elemento de equilíbrio● Noções básicas de apoio facial invertido	25 (5 pontos cada item)

5. Critérios de Classificação

A classificação a atribuir a cada *Unidade Temática* resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada *Conteúdo*.

O aluno deverá executar de forma correta e adequada os exercícios, habilidades e destrezas pedidas, respeitando regras e regulamentos que norteiam os diferentes desportos.

Quadro 2 – Critérios de correção de cada item

Unidade Temática	Conteúdos	Critérios de Correção
Aptidão Física	➤ <u>Teste do Vaivém</u>	O aluno deve cumprir para o teste os valores definidos na tabela de referência da bateria de testes do Fitescola de acordo com o género e idade.
Jogos Desportivos Coletivos	➤ <u>Basquetebol</u>	Não realiza - 0 pontos Realiza com erros - 1/2 da pontuação (2,5 pontos) Realiza corretamente - total da pontuação (5 pontos)
	➤ <u>Futebol</u>	Não realiza - 0 pontos Realiza com erros - 1/2 da pontuação (2,5 pontos) Realiza corretamente - total da pontuação (5 pontos)
Ginástica	➤ <u>Solo</u>	Não realiza - 0 pontos Realiza com erros - 1/2 da pontuação (2,5 pontos) Realiza corretamente - total da pontuação (5 pontos)

6. Material

O examinando deve apresentar-se equipado com o material normal para realizar uma aula de Educação Física, nomeadamente, fato de treino ou calções e t-shirt, e com calçado para interior (ténis e sapatilhas para ginástica).

7. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.