

## **Introdução**

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino básico - 3º ciclo- de Educação Física, a realizar em 2023 pelos alunos que se encontram abrangidos pelo Despacho Normativo nº 4-B/2023, de 03 de abril.

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:

1. Objeto da avaliação;
2. Características e estrutura da prova;
3. Critérios de classificação;
4. Material;
5. Duração.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar. Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorre do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão que balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

## **1 | Objeto da avaliação**

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos, nas competências enunciadas no Programa de Educação Física em vigor e nas aprendizagens essenciais.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

## **2 | Características e estrutura da prova**

A prova tem somente uma componente prática.

A parte prática está dividida em três partes distintas (Aptidão Física; Desportos Coletivos e Desportos Individuais).

A prova é cotada para 100 pontos e é convertida na escala de 1 a 5.

Os alunos deverão apresentar-se devidamente equipados à hora da prova e no término da mesma terão dez minutos para tomarem banho.

Competências específicas	Conteúdos	Cotação	Tipologia Itens	Nº itens	Cotação por item
<p>- Executar com correção o maior número de extensões de braços;</p> <p>- Executar com correção o maior número de abdominais;</p> <p>- Executar com correção o maior número de percursos possíveis.</p> <p>- Realizar com correção os gestos técnicos solicitados em situação de exercício critério e/ou em situação de jogo.</p> <p>- Realizar com fluidez e harmonia os vários elementos gímnicos solicitados de acordo com as exigências técnicas.</p>	<p><b>I- Aptidão Física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Força Superior;</li> <li>- Força Média;</li> <li>- Resistência (Vaivém).</li> </ul>	33,3%	Realização de tarefas práticas.	3	11,1
	<p><b>II- Desporto Coletivo:</b></p> <p><u>Basquetebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe peito;</li> <li>- Passe picado;</li> <li>- Recepção;</li> <li>- Drible Progressão</li> <li>- Drible Proteção</li> <li>- Mudança de direção;</li> <li>- Lançamento em apoio;</li> <li>- Lançamento na Passada;</li> <li>- Lançamento em suspensão;</li> <li>- Posição defensiva Base.</li> </ul>	33,3%	Realização de tarefas práticas.	10	3,3
	<p><b>III - Desportos Individuais:</b></p> <p>1) <u>Ginástica de Solo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoio facial invertido;</li> <li>- Rolamento á frente saltado;</li> <li>- Ponte;</li> <li>- Vela;</li> <li>- Rolamento a frente engrupado;</li> <li>- Salto com ½ pirueta;</li> <li>- Rolamento atrás com os MI afastados;</li> <li>- Roda.</li> </ul>	33,3	Realização de tarefas práticas.	8	3,3

<p>- Realizar com fluidez e harmonia os saltos solicitados de acordo com o aparelho e respectivas exigências técnicas.</p>	<p>2) <u>Ginástica de Aparelhos:</u> <u>Plinto Longitudinal:</u> - Salto de eixo; - Salto entre mãos.</p>		<p>Realização de tarefas práticas.</p>	<p>2</p>	<p>3,3</p>
--	---	--	--	----------	------------

### 3 | Critérios de Classificação

As classificações dos exercícios nos quais os alunos se apresentem, mas não realizem, serão correspondentes a zero pontos.

### 7 | Material

O aluno apenas pode usar, como material para a realização da prova: sapatilhas, meias, calções/calças de fato de treino, t-shirt ou camisola de manga comprida, elástico para o cabelo (caso necessário), toalha de banho, chinelos, produtos de higiene.

### 8 | Duração

O total da prova é de 45 minutos.

Proposta aprovada em reunião de Departamento de Expressões em: 3/05/2023

Aprovada em Conselho Pedagógico em: 16/05/2023