

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 2024 pelos alunos que se encontram abrangidos pelo Despacho Normativo nº 4/2024, de 21 de fevereiro.

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>- Realizar com fluidez e harmonia os saltos solicitados de acordo com o aparelho e respetivas exigências técnicas.</p>	<p>I- Aptidão Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Força Superior; - Força Média; - Resistência (Vaivém). 	33,3%	Realização de tarefas práticas.	3	11,1
	<p>II- Desporto Coletivo:</p> <p><u>Basquetebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe peito; - Passe picado; - Recepção; - Drible Progressão - Drible Proteção - Mudança de direção; - Lançamento em apoio; - Lançamento na Passada; - Lançamento em suspensão; - Posição defensiva Base. 	33,3%	Realização de tarefas práticas.	10	3,3
	<p>III - Desportos Individuais:</p> <p>1) <u>Ginástica de Solo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio facial invertido; - Rolamento á frente saltado; - Ponte; - Vela; - Rolamento a frente engrupado; - Salto com ½ pirueta; - Rolamento atrás com os MI afastados; Roda. 	33,3	Realização de tarefas práticas.	8	3,3
	<p>2) <u>Ginástica de Aparelhos:</u></p> <p><u>Plinto Longitudinal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo; - Salto entre mãos. 		Realização de tarefas práticas.	2	3,3

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: 8 /05/2024

Aprovada em Conselho Pedagógico em: 14/05/2024