

2º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga a informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 2º ciclo do ensino básico, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023, nomeadamente:

- Tipologia da prova
- a) Objeto de avaliação;
- b) Características e estrutura da prova;
- c) Critérios gerais de classificação;
- d) Material autorizado;
- e) Duração.

a) Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Educação Física do 2º ciclo do ensino básico.

O exame de equivalência à frequência de Educação Física, realizado através de uma prova com componente prática e de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciadas no programa.

A realização da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas no Programa, mas não expressas nesta informação.

A prova desta disciplina permite avaliar o conhecimento dos examinandos assim como a sua capacidade para aplicar esse conhecimento na interpretação prática das habilidades motoras que lhe são propostas nas várias situações/atividades.

b) Caracterização da prova (características e estrutura)

A prova é constituída por uma componente prática - 100%

Componente prática

A componente prática apresenta quatro grupos de itens.

No grupo I, avalia-se o aquecimento;

No grupo II, avalia-se os conteúdos do Atletismo;

No grupo III, avalia-se a aptidão aeróbica (teste de Vaivém);

No grupo IV, avalia-se os conteúdos dos desportos coletivos: Voleibol, Basquetebol, Futsal e Andebol;

No grupo V, avalia-se a Ginástica de solo;

No grupo VI, avalia-se a ginástica de aparelhos

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos domínios apresenta-se no quadro seguinte:

| GRUPO | DOMÍNIOS | CONTEÚDOS | | COTAÇÃO |
|-------|--|---|--|---------|
| I | Ativação funcional | <u>Avaliação da mobilização articular</u> | Realiza uma ativação cardiorespiratória adequada para a preparação para uma atividade física exigente | 10 |
| II | Atividade Física: Atletismo | Avaliação dos fundamentos técnicos - <u>Corrida de velocidade (40 metros).</u> | Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade. | 10 |
| | | Avaliação dos fundamentos técnicos dos Saltos: <u>- em comprimento;</u> <u>- em altura</u> | Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade. | 10 |
| III | Aptidão física – Zona saudável de Aptidão Física | Avaliação da Aptidão Aeróbica - <u>Teste de Vaivém.</u> | Realiza o teste conforme descrito na Informação Fitescola (em anexo). Atingir o valor de referência para a sua idade/género. | 10 |
| IV | Atividade Física: Desportos Coletivos | Avaliação dos fundamentos técnicos – de duas modalidades coletivas em situação de exercício critério: <u>Futebol</u> - Passe e receção, condução de bola, remate. <u>Basquetebol</u> - Passe de peito e picado, receção de bola, drible, lançamento parado e na passada. <u>Voleibol</u> - Passe por cima com duas mãos, manchete e serviço por baixo. <u>Andebol</u> drible, passe, receção, enquadra-se com a baliza e remate (apoio ou suspensão), sem pisar a linha dos 6 metros | Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias de uma modalidade à tua escolha. | 25 |
| V | Ginástica de solo | Avaliação dos seguintes elementos gimnicos: rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Roda a dois braços; Posição de equilíbrio; Posição de flexibilidade | Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade. | 15 |

| | | | | |
|-----------|-------------------------------|--|--|-------|
| VI | Ginástica de aparelhos | Avaliação dos saltos a efectuar no minitrampolim e no boque Miniitrampolim: Salto em extensão; Salto vertical com 1/2 pirueta. Boque: Salto de eixo; Salto entre-mãos. | Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade. | 10+10 |
|-----------|-------------------------------|--|--|-------|

Componente prática

c) Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada tarefa resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação. A não execução de um exercício proposto, ou parte dele, implicará sempre a não atribuição da pontuação total prevista.

| Matérias | Total (pontos) | Conteúdos | Classificação | Cotações (em pontos) | | |
|--|----------------|--|---------------|----------------------|----------------------|-------------|
| | | | | Realiza | Realiza parcialmente | Não realiza |
| I Ativação Geral | 10 | Prepara uma ativação adequada para uma atividade física exigente | 10 | 10 | De 7 a 3 | 0 |
| II ATLETISMO Corrida de Velocidade | 10 | Partida | 2,5 | 2,5 | 1 | 0 |
| | | Aceleração | 2,5 | 2,5 | 1,5 | 0 |
| | | Manutenção da velocidade máxima | 2,5 | 2,5 | 1,5 | 0 |
| | | Chegada | 2,5 | 2,5 | 1 | 0 |
| II - Dos dois saltos seleciona um | | | | | | |
| II ATLETISMO Salto em comprimento | 10 | Corrida de balanço | 2,5 | 2,5 | 1 | 0 |
| | | Chamada | 2,5 | 2,5 | 1,5 | 0 |
| | | Voo | 2,5 | 2,5 | 1,5 | 0 |
| | | Receção | 2,5 | 2,5 | 1 | 0 |

| | | | | | | |
|--|----|-----------------------------------|-----|-----|-----|---|
| II ATLETISMO Salto em altura | 10 | Corrida de balanço | 2,5 | 2,5 | 1 | 0 |
| | | chamada | 2,5 | 2,5 | 1,5 | 0 |
| | | Transposição da fasquia | 2,5 | 2,5 | 1,5 | 0 |
| | | Receção | 2,5 | 2,5 | 1 | 0 |
| III Aptidão Física Vai e vem | 10 | Atinge a zona saudável | 10 | 10 | 0 | 0 |
| IV _ Das quatro modalidades escolhe uma | | | | | | |
| IV - FUTEBOL | 25 | Condução de bola | 7 | 7 | 3,5 | 0 |
| | | Passe | 6 | 6 | 3 | 0 |
| | | Receção | 6 | 6 | 3 | 0 |
| | | Remate. | 6 | 6 | 3 | 0 |
| IV - VOLEIBOL | 25 | Passe por cima com duas mãos, | 9 | 9 | 4 | 0 |
| | | Manchete | 8 | 8 | 3,5 | 0 |
| | | Serviço por baixo. | 8 | 8 | 3,5 | 0 |
| IV - ANDEBOL | 25 | Drible de progressão | 6 | 6 | 3 | 0 |
| | | Passe | 6 | 6 | 3 | 0 |
| | | Receção | 6 | 6 | 3 | 0 |
| | | Remate em apoio ou suspensão | 7 | 7 | 3,5 | 0 |
| IV - BASQUETEBOL | 25 | Passe de peito e, passé picado | 5 | 5 | 2,5 | 0 |
| | | Drible | 5 | 5 | 2,5 | 0 |
| | | Receção de bola | 5 | 5 | 2,5 | 0 |
| | | Lançamento parado | 5 | 5 | 2,5 | 0 |
| | | Lançamento na passada. | 5 | 5 | 2,5 | 0 |
| V GINÁSTICA SOLO | 15 | Rolamento à frente; | 3 | 3 | 1,5 | 0 |
| | | Rolamento à retaguarda; | 3 | 3 | 1,5 | 0 |
| | | Roda a dois braços | 3 | 3 | 1,5 | 0 |
| | | Posição de equilíbrio; | 3 | 3 | 1,5 | 0 |
| | | Posição de flexibilidade | 3 | 3 | 1,5 | 0 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------|-----------------------------------|---|---|-----|---|
| VI GINÁSTICA DE APARELHOS | Minitrampolim 10 | salto em extensão | 5 | 5 | 2,5 | 0 |
| | | Salto vertical com 1/2 pirueta | 5 | 5 | 2,5 | 0 |
| | Boqu e 10 | Salto de eixo | 5 | 5 | 2,5 | 0 |
| | | Salto entre-mãos. | 5 | 5 | 2,5 | 0 |
| total | 100 | | | | | |

d) Material autorizado

A prova prática é realizada no espaço desportivo, sendo necessário o seguinte material: sapatilhas, ténis, fato de treino ou calções e camisola.

e) Duração

A prova prática tem a duração de 45 minutos.