

## INFORMAÇÃO-PROVA

### Prova de equivalência à frequência

Educação Física

Código 28

2020

2º Ciclo do Ensino Básico

#### 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Básico e as Aprendizagens essenciais para o 6ºano de escolaridade, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre as áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física (Fitescola).

#### 2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

É cotada para 100 pontos.

Apresenta-se em duas Áreas, Aptidão física e Atividades Físicas. Na área da Aptidão Física o aluno terá que realizar os exercícios descritos no quadro 3. Na área das Atividades Físicas, que se encontra dividida em três grupos de desportos, o aluno opta por um desporto individual, um coletivo e um dos restantes (outros), realizando sequências, exercícios critério específicos de cada desporto, conforme discriminado no Quadro 4.

A valorização das áreas/conteúdos sintetiza-se nos Quadros 3 e 4.

Quadro 3 – Área da Aptidão Física- valorização das áreas/conteúdos (20')

Aptidão Física - Conteúdos	Cotações	
<b>Resistência:</b> realiza corrida numa direção e na oposta (Vai-Vem) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência definido para <b>Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)</b> .	10 p	25 pontos (20')
<b>Força:</b> realiza salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF); <b>ou, realiza o maior número possível de abdominais</b> numa cadência predefinida, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).	6p	
<b>Velocidade:</b> realizar uma corrida de 40 m ou 20 m, no menor tempo possível (ZSAF).	6p	
<b>Flexibilidade:</b> chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (senta e alcança), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 2ª tentativa) a distância definida (ZSAF).	3 p	

Quadro 4 – Área das Atividades Físicas- valorização das áreas/conteúdos (25')

Atividades Físicas		Conteúdos	Cotações	
Grupo I - Desportos individuais (seleciona 1)	Ginástica	Solo: o aluno realiza uma sequência com os seguintes elementos gímnicos: rolamento à frente, posição de flexibilidade (ponte) ou posição de equilíbrio (avião), rolamento à retaguarda, roda ou pino contra a parede.	15 p	25 pontos (15')
		Aparelhos: o aluno opta por um dos seguintes aparelhos, boque ou minitrampolim e, - realiza o salto de eixo ou entre mãos no boque; ou - realiza o salto em extensão ou engrupado ou meia pirueta vertical no minitrampolim	10 p	
	Atletismo	Realiza o salto em comprimento com a técnica de voo na passada ou o salto em altura com a técnica de tesoura.	9 p	
		Realiza o lançamento da bola tipo ténis ou do peso (de 2/3 Kg)	8 p	
		Realiza uma corrida de 40m barreiras (pequenos obstáculos).	8 p	
Grupo II - Desportos coletivos (Seleciona 1)	Andebol	Em exercício critério realiza os seguintes gestos técnicos: passe, receção, drible, remate em apoio e em suspensão.	25 Pontos (5')	
	Basquetebol	Em exercício critério realiza os seguintes gestos técnicos: passe, receção, drible, lançamento em apoio e na passada.		
	Futebol	Em exercício critério realiza os seguintes gestos técnicos: Condução de bola, passe, receção e remate.		
	Voleibol	Em exercício critério realiza os seguintes gestos técnicos: serviço por baixo, passe (toque de dedos) e manchete.		
Grupo III – Outros (seleciona 1)	Patinagem	Realiza um percurso onde desliza para a frente, trava em "T" e realiza mudanças de direção.	25 Pontos (5')	
	Badminton	Realiza os seguintes gestos técnicos: Serviço, lob e clear em jogo de cooperação 1+1.		
	Dança	Realiza os passos básicos de uma das seguintes coreografias (Erva Cidreira ou Regadinho) com duração entre 1' a 3' de acordo com a música e o tema escolhido, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas na dança e executando os passos em sincronia com a música.		

### 3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

**Área da Aptidão Física:** A classificação a atribuir resulta da prestação do aluno num conjunto de testes (ver quadro 3), atingindo ou ultrapassando o limite inferior definido para a Zona Saudável de Aptidão Física, aplicando-se os critérios específicos de classificação para cada teste e é expressa por um número inteiro.

<b>Aptidão Física</b>	<b>Cotação</b>
O aluno <b>Não se encontra dentro da zona saudável de aptidão Física</b> em nenhum dos testes aplicados	<b>0</b>
O aluno encontra-se <b>dentro da zona saudável de aptidão Física</b> em apenas um dos testes aplicados.	<b>3 a 10</b>
O aluno encontra-se <b>dentro da zona saudável de aptidão Física</b> em dois dos testes aplicados.	<b>9 a 16</b>
O aluno encontra-se <b>dentro da zona saudável de aptidão Física</b> em três dos testes aplicados.	<b>15 a 22</b>
O aluno encontra-se <b>dentro da zona saudável de aptidão Física</b> em todos os testes aplicados.	<b>25</b>

**Área das Atividades Físicas:** A classificação a atribuir resulta da observação direta do desempenho motor do aluno em cada situação solicitada (ver quadro 4), com aplicação dos critérios específicos de classificação de prestação demonstrados em cada situação, enquadrando-se o aluno num nível de desempenho de acordo com o estipulado para o 6º ano de escolaridade (Introdutório ou Elementar) relativamente a cada uma das matérias, e traduzindo-se esses elementos numa classificação que é expressa por um número inteiro.

<b>Atividades Físicas</b>	<b>Cotação</b>
O aluno <b>Não executa</b> ou <b>Não revela</b> habilidades e técnicas que representam o nível de desempenho (Introdução ou Elementar) definido para o 6º ano de escolaridade	<b>0 a 14</b>
O aluno <b>Não revela</b> de forma satisfatória habilidades e técnicas que representam o nível de desempenho (Introdução ou Elementar) definido para o 6º ano de escolaridade	<b>15 a 37</b>
O aluno <b>Revela</b> de forma satisfatória e com alguma correção habilidades e técnicas que representam o nível de desempenho (Introdução ou Elementar) definido para o 6º ano de escolaridade	<b>38 a 52</b>
O aluno <b>Revela</b> com alguma facilidade e correção habilidades e técnicas que representam o nível de desempenho (Introdução ou Elementar) definido para o 6º ano de escolaridade	<b>53 a 67</b>
O aluno <b>Revela</b> com bastante facilidade e correção habilidades e técnicas que representam o nível de desempenho (Introdução ou Elementar) definido para o 6º ano de escolaridade	<b>68 a 75</b>

#### **4. DURAÇÃO DA PROVA**

A prova tem a duração de 45 minutos, correspondendo 20 minutos à área da Aptidão Física e 25 minutos à área das Atividades Físicas. Ao tempo previsto para a realização de cada prova acresce o tempo necessário para a preparação dos espaços e dos materiais, bem como para a organização, a orientação e o acompanhamento dos alunos.

#### **5. MATERIAL AUTORIZADO**

Os alunos devem apresentar-se com o equipamento adequado, semelhante ao usado nas aulas de Educação Física (fato de treino ou t-shirt e calção, meias e sapatinhas). Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, relógio, etc.).