

## INFORMAÇÃO-PROVA

### Prova de equivalência à frequência

## EDUCAÇÃO FÍSICA

Código 28

2023

2º Ciclo do Ensino Básico

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

### 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais e o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória para o 2º ciclo, 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.

### 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 no Grupo I seleciona um desporto coletivo (Futebol ou Basquetebol); no Grupo II seleciona uma matéria da subárea Ginástica (Solo ou Aparelhos) e no Grupo III das subáreas Atletismo, Patinagem, e Badminton seleciona 2 desportos, realizando sequências ou 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 (Vaivém) 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> .	8 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).	7p	
<b>Velocidade:</b> realizar uma corrida de 20 m, no menor tempo possível, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (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).	4 p	

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

Atividades Físicas		Conteúdos	Cotações
Grupo I – Subárea Desportos coletivos (seleciona 1)	Futebol	Em exercício critério realiza os seguintes gestos técnicos: <b>Condução de bola, passe, recepção e remate.</b>	25 pontos (8')
	Basquetebol	Em exercício critério realiza os seguintes gestos técnicos: <b>passe, recepção, drible, lançamento em apoio ou na passada.</b>	
Grupo II – Subárea Ginástica (Seleciona 1)	Ginástica de Solo	Solo: o aluno realiza uma sequência com os seguintes elementos gímnicos: <b>posição de equilíbrio (avião), rolamento à frente, posição de flexibilidade (ponte), rolamento à retaguarda e roda ou pino contra a parede.</b>	20 Pontos (7')
	Ginástica de Aparelhos	O aluno realiza um salto num dos seguintes aparelhos: - <b>Boque: salto de eixo ou entre mãos;</b> ou - <b>Minitrampolim: salto em extensão ou engrupado ou meia pirueta vertical.</b>	
Grupo III – Subáreas Atletismo, Patinagem, e badminton (seleciona 2)	Atletismo	O aluno realiza um salto ou um lançamento, de entre os seguintes: - <b>Salto em comprimento</b> com a técnica de voo na passada (mínimo: raparigas 2,20m e rapazes 2,70m) ou o <b>salto em altura com</b> a técnica de tesoura (mínimo: raparigas 80cm e rapazes 90cm); <b>ou</b> - <b>Lançamento da bola</b> tipo ténis (mínimo: raparigas 20 metros e rapazes 25 metros) ou <b>lançamento do peso</b> de 2 Kg (mínimo: raparigas 4m e rapazes 5m).	30 Pontos (10')
	Patinagem	Realiza um percurso onde <b>desliza para a frente, realiza mudanças de direção, executa “carrinho” ou “4” e trava.</b>	
	Badminton	Realiza os seguintes gestos técnicos: <b>Serviço, lob e clear.</b>	

### 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.

Aptidão Física	Cotação
O aluno <b>Não se encontra dentro da zona saudável de aptidão Física</b> em nenhum dos testes aplicados	0
O aluno encontra-se <b>dentro da zona saudável de aptidão Física</b> em apenas um dos testes aplicados.	4 a 8
O aluno encontra-se <b>dentro da zona saudável de aptidão Física</b> em dois dos testes aplicados.	10 a 15
O aluno encontra-se <b>dentro da zona saudável de aptidão Física</b> em três dos testes aplicados.	17 a 21
O aluno encontra-se <b>dentro da zona saudável de aptidão Física</b> em todos os testes aplicados.	25

**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.

Atividades Físicas	Cotação
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.	0 a 14
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.	15 a 37
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.	38 a 52
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	53 a 67
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	68 a 75

**Nota:** na subárea de Atletismo, além das habilidades e técnicas, será considerado se o aluno atinge o nível mínimo de prestação exigido (distância ou altura) com ponderação de 40% para este item.

#### 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 e período de aquecimento.

#### 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 sapatilhas).

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.).