
Educação Física (26)

3.º Ciclo do Ensino Básico

Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 3.º ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023. O documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 3.º ciclo e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Esta prova de exame integra duas áreas: as atividades físicas e a aptidão física.

Competências específicas da Prova Prática

- Processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
- Análise e interpretação da realização das modalidades selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e regras.

Os conteúdos programáticos, e indicados no quadro seguinte, serão passíveis de serem abordados na prova prática.

Quadro 1 – Conteúdos programáticos

Aptidão Física	Atletismo	Badminton	Orientação	Ginástica	Jogos Desportivos Coletivos	Atividades Rítmicas Expressivas - Dança
- Teste de abdominais - Teste de agilidade 4x10m - Teste de flexibilidade de ombros	- Salto em altura - Corrida de barreiras	- Situação de jogo 1x1	- Realiza um percurso de orientação	- Solo ou aparelhos	- Basquetebol - Futebol	- Realiza os passos base do Regadinho ou Cha Cha Cha ou realiza uma Coreografia Livre (mínimo de 32 tempos).

Notas Importantes:

1. O aluno deve fazer-se acompanhar por um colega para realizar as tarefas que necessitem de um par, nomeadamente badminton e dança.
2. No caso de o aluno optar por realizar uma coreografia livre deve providenciar a música numa pen ou no telemóvel.

Caracterização da prova

Tipo de prova: Prática

A prova está organizada por grupos de atividade:

- **Aptidão Física:** o aluno realiza os testes de aptidão física definidos, atingindo os valores dentro da zona saudável (ZSAF), em função do seu género/idade;
- **Atletismo** - o aluno realiza o salto em altura e a corrida de barreiras, com correção técnica;
- **Badminton** - o aluno realiza com correção e oportunidade, em jogo 1x1, as ações técnico-táticas inerentes à modalidade;
- **Orientação** – o aluno realiza um percurso de Orientação dentro do tempo e critérios estabelecidos;
- **Ginástica** – o aluno realiza uma sequência de ginástica de solo ou na ginástica de aparelhos (plinto e mini trampolim).
- **Jogos Desportivos Coletivos:** o aluno realiza com correção e oportunidade, em exercício critério, as ações técnicas inerentes às matérias selecionadas;

Atividades Rítmicas Expressivas – Dança – o aluno realiza os passos base do Cha Cha Cha ou a coreografia do Regadinho ou Coreografia Livre (com um mínimo de 32 tempos).

As cotações estão distribuídas pelos seguintes intervalos:

- Aptidão Física – 10%

- Atletismo - 15%

- Badminton – 15%

- Orientação – 15%

- Ginástica – 15%

- Basquetebol – 15%

- Futebol – 15%

- Dança – 15%

O aluno realiza 2 de 3 matérias, entre:

Atletismo, Badminton e Orientação.

Critérios gerais de classificação

- Na Aptidão Física, o aluno atinge os valores dentro da ZSAF, em função do seu género/idade.
- No Atletismo, o aluno aplica o regulamento específico do salto em altura e da corrida de barreiras, realizando-os com correção técnica.
- No Badminton, o aluno conhece o objetivo do jogo, as principais regras e o modo correto de execução das principais ações técnicas da modalidade, em situação de jogo 1x1.
- Na Orientação, o aluno realiza com correção e oportunidade um percurso de orientação.
- Na Ginástica, o aluno realiza o esquema gímico estipulado ou os saltos de ginástica de aparelhos com correção técnica.
- Nos Jogos Desportivos Coletivos, o aluno conhece o objetivo do jogo, as principais regras, a função e o modo correto de execução das principais ações técnicas da modalidade.
- Na Dança, o aluno realiza os movimentos coreografados da dança em questão, de forma coerente e com respeito pelos tempos musicais.

Material

Material indispensável à realização da prova prática (roupa desportiva, ténis e sapatilhas de ginástica).

Duração

Duração da prova prática: 60 minutos