
INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**Educação Física****maio 2023**

Prova 28**| 2023**

2º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2023, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, atendendo ao rigor, fluidez, souplesse, criatividade e correção técnico-tática das modalidades.

Caracterização da prova

A prova é cotada para 100 pontos.

É de componente prática e realizada no pavilhão gimnodesportivo.

É composta por um teste de Aptidão Física e por três provas da área das Atividades Físicas, a saber: uma prova da subárea dos Jogos Desportivos Coletivos, uma prova da subárea da Ginástica e uma prova da subárea de Atletismo.

O aluno realiza um teste de Aptidão Aeróbia (o teste de vaivém segundo protocolo da Plataforma FITescola), uma prova de Futebol ou Basquetebol (opção do aluno), o salto em comprimento do Atletismo e uma prova de Ginástica de Solo.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Área das atividades Físicas - Descritores de desempenho

Área das atividades Físicas	Descritores de desempenho
<p>Grupo I</p> <p>GINÁSTICA NO SOLO</p>	<p>Realização de uma sequência de destrezas gímnicas no solo, de acordo com as exigências técnicas indicadas, nomeadamente:</p> <p>Posição Inicial, braços em elevação superior;</p> <p>Avião (membros inferiores e superiores estendidos, membro inferior elevado à altura da cintura e olhar dirigido para a frente);</p> <p>Apoio facial invertido de cabeça (mãos à largura dos ombros, dedos afastados e virados para a frente, apoia a testa no tapete à frente das mãos, formando um triângulo, elevação dos membros inferiores até à vertical, corpo alinhado, membros inferiores e pés em extensão);</p> <p>Rolamento à frente engrupado (queixo ao peito, corpo engrupado e eleva-se com os membros superiores à frente e termina o elemento com membros inferiores juntos);</p> <p>Meia-pirqueta: utiliza os membros superiores na rotação, segmentos corporais alinhados e completa rotação de 180° com extensão do corpo e elevação suficiente;</p> <p>Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados (queixo ao peito, corpo engrupado, repulsão dos membros superiores, afasta os membros inferiores estendidos e apoia as mãos para se elevar);</p> <p>Roda (apoio das mãos do solo executado alternadamente, colocando-as afastadas à largura dos ombros; movimento de impulsão, alternado dos membros inferiores que devem passar pela vertical, retorno à posição inicial de com repulsão dos membros superiores. com marcada extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio)</p> <p>Posição final, braços em elevação superior.</p>
<p>Grupo II</p> <p>Atletismo</p> <p>Salto em Comprimento</p>	<p>Executar três ensaios do salto em comprimento onde será contabilizada a melhor marca conseguida. Realizar o salto de acordo com os referenciais técnicos solicitados, nomeadamente:</p> <p>Corrida de balanço; Impulsão numa zona de chamada (sem redução nítida de velocidade); Execução da elevação do MI livre na impulsão e que a mantenha durante o voo; Queda feita a pés juntos na caixa de salto.</p>

	<p>Marca mínima a alcançar: 3 metros (para alunos de escalões iniciados e juvenis).</p>
<p>Grupo III</p> <p>Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>Futebol</p> <p>ou</p> <p>Basquetebol</p>	<p>Realização das ações técnico-táticas:</p> <p>Futebol:</p> <p>Condução de bola (progressão da bola, controlada pelo jogador. Deve ser feita com a parte externa e interna do pé);</p> <p>Passe (com a parte interna do pé tocar a bola para a frente em condições jogáveis);</p> <p>Receção/Controlo da Bola (com a parte interna do pé, com a parte externa do pé, com o peito do pé, com a planta do pé, com a coxa, com o peio e com a cabeça);</p> <p>Remate (pontapear a bola com a parte interna e/ou com o peito do pé, sendo a sua trajetória tensa e perpendicular ao solo).</p> <p>Basquetebol:</p> <p>Receção/ passe de peito e passe picado (Observar a trajetória da bola e ir ao seu encontro/ Segurar a bola à frente do peito, com os cotovelos junto ao tronco. Estender energeticamente os MS. Dirigir a bola para o peito do colega/ ou solo perto do recetor. Acompanhar a bola);</p> <p>Lançamento na passada e parado (Realizar a sequência de apoios corretamente. Ao segundo apoio elevar o joelho do MI livre. Executar o lançamento no ponto mais alto. / Pôr a bola à altura do peito, lançar terminando com o cotovelo acima do ombro; acompanhar a bola até ao fim);</p> <p>Drible de progressão (Bater a bola à altura da cintura e ligeiramente ao lado e à frente. Contactar a bola com os dedos entendidos e afastados. Libertar o olhar da bola).</p>

Grupo IV - Área da APTIDÃO FÍSICA - Teste de Vaivém

DESCRIÇÃO: o teste consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada.

PROTOCOLO DE APLICAÇÃO DO TESTE

O aluno deve colocar-se na linha de partida. Ao sinal de partida corre ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas, e deve tocar na linha quando ouve o sinal sonoro.

Ao sinal sonoro o aluno deve também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, o aluno deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro.

O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso. Inicialmente a velocidade é mais reduzida (8,5 km/h) e aumenta progressivamente (0,5 km/h a cada minuto; 1 min é igual a uma etapa) até ao máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa.

Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro, deve inverter de imediato o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha.

O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. A primeira falta será contabilizada para o resultado final.

Após terminar o teste, o aluno deverá realizar um retorno à calma, andando numa área previamente selecionada pelo professor.

O professor regista o número total de percursos realizados.

Material

Para a realização da prova é necessário calçado e equipamento desportivo, toalha e garrafa de água.

O aluno deve fazer-se acompanhar do material para tomar banho, após a prova.

Duração

A duração da prova é de 45 minutos.

Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada tarefa da Atividade Física, resulta do nível de desempenho correspondente e a da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação para cada item apresentados no quadro abaixo e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

A cotação da prova é de 100 pontos. A sua classificação final é convertida na escala de níveis de 1 a 5.

Em cada prova é feita a média das classificações de todos os itens, que por sua vez é multiplicada por 5.

De acordo com as competências avaliáveis neste tipo de prova, deverão ser considerados: correção na execução técnica, fluidez e ritmo nos movimentos e encadeamento harmonioso das ações.

A cotação de cada grupo é atribuída através dos seguintes parâmetros:

Quadro 2 - Grupo I, II e III (Ginástica no Solo, Salto em Comprimento, Futebol ou Basquetebol)

Nível	Avaliação das aprendizagens
1	Executa as habilidades motoras propostas revelando muitos erros grosseiros em termos de execução técnico/ tática.
2	Executa as habilidades motoras propostas revelando alguns erros grosseiros em termos de execução técnico/ tática.
3	Executa as habilidades motoras propostas revelando poucos os erros grosseiros em termos de execução técnico/ tática, embora num ritmo desajustado às exigências da matéria.
4	Executa as habilidades motoras propostas revelando boa execução técnico/ tática, num ritmo satisfatório face às exigências da matéria.
5	Executa as habilidades motoras com grande correção técnico/ tática e num ritmo perfeitamente adequado às exigências da matéria.

Área da APTIDÃO FÍSICA - Teste de Vaivém

Quadro 3 - TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA POR GÉNERO E IDADE - FITescola

RAPARIGAS

Idade	Zona Saudável \geq	Perfil Atlético \geq
14	27	47
15	29	48
16	32	50
17	35	51
18+	37	50

RAPAZES

Zona Saudável \geq	Perfil Atlético \geq
36	77
42	85
47	91
50	94
53	96

Se o resultado alcançado se encontrar abaixo da Zona Saudável para a sua idade/ género são atribuídos 0 pontos ao aluno. Se o resultado se encontrar dentro dos valores da Zona Saudável são atribuídos 20 pontos. Atingindo os valores de Perfil Atlético consegue 25 pontos.

A **Classificação final** é calculada pelo somatório das 4 provas realizadas.

Escariz, 16 de maio de 2023