

**INFORMAÇÃO – PROVA
EDUCAÇÃO FÍSICA**

2020

Prova 28

Prova de equivalência à frequência de Educação Física
2.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho normativo n.º 3-A/2020 de 5 de março)

OBJETO DE AVALIAÇÃO

Duas das áreas curriculares referidas nos Programas Nacionais de Educação Física e Projeto Curricular de Escola/Educação Física:

- Atividades Físicas;
- Aptidão Física;

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

Tipo de Prova: prática

Quadro 1 - Prova prática - Matérias e respetiva valorização

Domínios (Aptidão Física e Atividades Físicas)	Percentagem	Conteúdos (designação das provas)	Caracterização das provas	
Avaliação da Aptidão física (Fitescola)	20%	Aptidão aeróbia - teste do “vaivém”	Efectuar percursos de 20 metros, até ao limite da Zona saudável para a sua idade, segundo a cadência pré definida.	
Atletismo (Categoria - Atletismo)	15%	Prova de velocidade	Corrida de 40 m	
Ginástica de solo (Categoria Ginástica)	20%	Sequência de ginástica de solo	Apoio facial invertido (à parede); enrolamento à frente (engrupado); enrolamento à retaguarda (pernas afastadas); ponte; rolamento lateral; salto de coelho; elementos ligação (1/2 piruetas)	
Ginástica de aparelhos (Categoria Ginástica)	15%	5%	Salto no plinto	Enrolamento à frente no plinto longitudinal;
		5%	Salto no Boque	Eixo no boque transversal;
		5%	Salto no mini-trampolim	Engrupado no mini-trampolim.
Basquetebol (Categoria Desportos Coletivos)	15%	Percurso técnico	Passe/Receção Lançamento Drible	
Futebol (Categoria Desportos Coletivos)	15%	Percurso técnico	Passe/Receção Condução e domínio de bola Remate Cabeceamento de bola	

CRITÉRIOS DE GERAIS CLASSIFICAÇÃO DE CADA UMA DAS PROVAS

Em cada prova, a percentagem máxima será atribuída quando o aluno atingir o nível de sucesso definido, caso isso não aconteça será pontuado com zero pontos.

A classificação da prova prática tem em conta a prestação do aluno nas várias provas, a saber:

Aptidão física - resultado do teste de aptidão aeróbica (vaivém) interpretado segundo a idade e género do aluno (Quadro 2)

Quadro 2 - Tabela de valores do teste de aptidão aeróbia

Idade	Vaivém (feminino)	Vaivém (masculino)
	Percursos	Percursos
11	15	23
12	23	32
13	23	41
14	23	41
15	23	51
16	32	61
17	41	61

Nota - a idade será aquela que o aluno tiver no dia da prova

Atividades físicas - Categoria Atletismo (prova velocidade 40m); realizam-se 2 tentativas com cronometragem até aos décimos de segundo (ex. 7.5) e regista-se o melhor dos 2 tempos; interpretado segundo a idade e género do aluno (Quadro 3).

Quadro 3 - Tabela de valores de referência na prova de 40 mts

Idade	11 anos		12 anos		13 anos		14 anos ou mais	
	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.
Tempo menor ou igual	8.0	7.7	7.9	7.5	7.8	7.4	7.6	6.8

c) Atividades físicas - Categoria Ginástica

- Ginástica de Solo (sequência): Apoio facial invertido, ½ pirueta, enrolamento à frente, ½ pirueta, enrolamento à retaguarda terminando com pernas afastadas, ponte, rolamento lateral, salto de coelho e posição inicial.

Nível	Descritivo
Sucesso	Executa a sequência de exercícios gímnicos podendo apresentar algumas quebras de ritmo e algumas incorreções na execução do apoio facial invertido à parede e enrolamento à retaguarda.

- Ginástica de aparelhos: salto com enrolamento no plinto

Nível	Descritivo
Sucesso	Realiza a corrida de balanço; faz a chamada a um tempo com pés paralelos; executa o enrolamento sobre o plinto e faz a receção ao solo definindo a posição de chegada. Pode apresentar algumas incorreções no enrolamento e alguns desequilíbrios na receção ao solo.

- Ginástica de aparelhos: salto ao eixo no boque

Nível	Descritivo
Sucesso	Realiza a corrida de balanço; faz a chamada a um tempo com pés paralelos; apoia as mãos paralelas no boque; executa o salto com o afastamento e extensão dos membros inferiores e faz a receção ao solo, definindo a posição de chegada. Pode apresentar algumas incorreções na amplitude do salto e alguns desequilíbrios na receção ao solo.

- Ginástica de Aparelhos: salto engrupado no mini-trampolim.

Nível	Descritivo
Sucesso	Realiza a corrida de balanço; faz a chamada a um tempo com pés paralelos; executa a posição de engrupado e faz a receção ao solo, definindo a posição de chegada. Pode apresentar algumas incorreções na amplitude do salto, na definição do ângulo de 90° entre o tronco e a coxa e alguns desequilíbrios na receção ao solo.

d) Atividades físicas - Categoria Desportos Coletivos

- Basquetebol (Percurso Técnico)

IN TR O D U ÇÃ O	Pe rc ur so Té cn ic o	<p>O aluno executa um percurso técnico com os seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lançamento parado de curta distância e lançamento na passada com dois apoios, dirigindo a bola controlada ao cesto/tabela; ● Drible em progressão e contornando obstáculos; ● Passe/receção a um passador. <p>(Nota - Tem duas tentativas)</p>	<p>Critério de êxito</p>
			<ul style="list-style-type: none"> - Não perde o controle de bola; - Executa o percurso segundo os padrões básicos dos movimentos de: passe/receção; drible de progressão; lançamento parado e na passada e mudanças de direcção.

Futebol (Percurso Técnico)

			<p>Critério de êxito</p>
--	--	--	---------------------------------

IN TR OD UÇ ÃO	Pe rc urs o Té cni co	O aluno executa um percurso técnico com os seguintes elementos: <ul style="list-style-type: none">●Passe/recepção a um passador, com parte interna do pé.●Condução e domínio de bola, progredindo para a baliza, com a parte interna ou externa do pé.●Remata, acertando na baliza●Cabeceia a bola, acertando na baliza. (Nota - Tem duas tentativas)	<ul style="list-style-type: none">- Não perde o controle de bola.- Executa o percurso segundo os padrões básicos dos movimentos de: passe/recepção; Condução de bola, remate e cabeceamento.
----------------------------	---	---	---

Duração da prova: 45 minutos

Material: o aluno deve ser portador do material necessário à sua realização - ténis, meias, calção ou “leggings” de cor preta ou cinzenta e camisola (“t-shirt”);

O Coordenador do Departamento de Educação Física _____

Aprovado em Conselho Pedagógico de 25/05/2020; O Presidente: _____