

INTRODUÇÃO

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

De acordo com o **Despacho Normativo n.º 4/2024 de 21 de fevereiro**, o presente documento divulga a informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação;
2. Características e estrutura;
3. Critérios gerais de classificação;
4. Material autorizado;
5. Duração;
6. Data de publicação.

Realizam a prova os alunos que se encontram abrangidos pelo plano de estudos regulamentado no **Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho**. Devem também ser considerados o **Despacho Normativo n.º 4/2024, de 21 de fevereiro**.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova avalia o conjunto de aprendizagens de acordo com os referenciais de base: o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais a desenvolver no terceiro ciclo.

A Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física terá como objeto de avaliação a performance física em duas áreas:

- Aptidão física (aptidão aeróbia):
 - ✓ Teste vaivém (programa *FITescola*) – realiza um percurso de 20 metros, numa cadência definida, em situação de corrida numa direção e na oposta atingindo ou ultrapassando o n.º de percursos de referência (ZSAF).
- Atividades físicas:
 - ✓ Jogos desportivos coletivos- basquetebol ou voleibol;
 - ✓ Desportos individuais – ginástica de solo.

As modalidades desportivas escolhidas em cada um dos grupos foram lecionadas em pelo menos dois dos três anos deste ciclo.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova é do tipo prática.

A prova é precedida de um aquecimento.

Aptidão física – aeróbia – teste vaivém

Na modalidade de basquetebol o aluno realizará um jogo reduzido 3x3 no qual será observado e classificado:

- ✓ Posição base ofensiva e defensiva;
- ✓ Drible de proteção ou progressão;
- ✓ Lançamento na passada;
- ✓ Lançamento em apoio;
- ✓ Passe de peito e passe picado;
- ✓ Recepção.

Na modalidade de voleibol o aluno realizará um jogo reduzido 2x2 no qual será observado e classificado:

- ✓ Posição base;
- ✓ Serviço por baixo e por cima;
- ✓ Passe de frente e passe de costas;
- ✓ Manchete;
- ✓ Remate;
- ✓ Bloco.

Relativamente à modalidade ginástica de solo o aluno deverá apresentar uma sequência de solo composta por:

- ✓ Três rolamentos diferentes;
- ✓ Um elemento de flexibilidade;
- ✓ Um elemento de equilíbrio;
- ✓ Apoio Facial Invertido;
- ✓ Roda.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Área	Subárea	Cotação	
Atividades físicas	Jogos desportivos coletivos - basquetebol	35%	100%
	Ginástica - solo	35%	
Aptidão física	Aptidão aeróbia	30%	

Quadro1: Cotação por áreas.

Cada gesto técnico tático, elemento gímnico será classificado de 0 a 5 que corresponde a:

- 0 – Não realiza;
- 1 – Tenta realizar sem sucesso;
- 2 – Realizar com muito pouco sucesso;
- 3 – Realiza com dificuldade, mas alcançando sucesso;
- 4 – Realiza bem;
- 5 – Realiza muito bem.

A observação das habilidades motoras acima referidas será registada em ficha de observação da qual resultará a classificação final.

Aptidão física – aeróbia – teste vaivém: O aluno deverá conseguir com sucesso o número de percursos da zona saudável de acordo com a sua idade e sexo.

RAPARIGAS			RAPAZES		
IDADE	Zona Saudável (≥)		IDADE	Zona Saudável (≥)	
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos		VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos
9	40,2	13	9	40,2	13
10	40,2	16	10	40,2	16
11	40,2	20	11	40,2	20
12	40,1	22	12	40,3	23
13	39,7	25	13	41,1	28
14	39,4	27	14	42,5	36
15	39,1	29	15	43,6	42
16	38,9	32	16	44,1	47
17	38,8	35	17	44,2	50
18+	38,6	37	18+	44,3	53

Quadro2: Valores de referência para o teste de vaivém (programa *FITescola*).

MATERIAL AUTORIZADO

O aluno deve comparecer no dia da prova devidamente equipado, nomeadamente:

- ✓ fato de treino ou calção, t-shirt, sapatilhas e sabrinas.

Nota: Se o aluno não comparecer no dia da prova devidamente equipado, este será reprovado.

DURAÇÃO

A prova terá uma duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite.

Área	Subárea	duração
Atividades físicas	Jogos desportivos coletivos - basquetebol	15'
	Ginástica - solo	15'
Aptidão física	Aptidão aeróbia	15'

Quadro 3: Estimativa da duração da prova por áreas.

DATA DE PUBLICAÇÃO

_____/ 05 /2024