

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Educação Física em vigor para o 3.º ciclo do ensino básico, correspondentes à totalidade dos anos que constituem o plano curricular da disciplina, considerando o disposto no Despacho Normativo n.º7-A/2022 de 24 de março.

A avaliação sumativa interna, realizada através desta prova de duração limitada, permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciados no Programa. A resolução da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas no Programa, ainda que não se encontrem expressas nesta informação.

1.1 COMPETÊNCIAS - Reconhecimento e aplicação das capacidades motoras e dos gestos técnicos específicos das unidades temáticas seguintes, tendo em atenção os parâmetros técnico-táticos e regulamentares: Basquetebol, Futsal, Ginástica de Aparelhos (Minitrampolim/Plinto), Ginástica de Solo e Aptidão Física.

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS

ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – BASQUETEBOL E FUTSAL

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal.
- Analisar, interpretar e realizar com oportunidade e correção as ações técnicas individuais selecionadas.

ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS: GINÁSTICA DE SOLO E GINÁSTICA DE APARELHOS – MINITRAMPOLIM E PLINTO

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal.
- Realizar, da Ginástica, as destrezas elementares dos saltos no minitrampolim, no plinto e do solo, em esquema individual, aplicando os critérios de correção técnica.

APTIDÃO FÍSICA: RESISTÊNCIA AERÓBIA – VAIVÉM

- Realizar ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

CONTEÚDOS / DOMÍNIOS

Basquetebol: drible, passe, receção e lançamento.

Futsal: passe, receção, condução, drible, remate e lançamento de baliza.

Ginástica de solo: rolamentos, apoio facial invertido, roda, elementos de ligação, posições de equilíbrio e posições de flexibilidade.

Ginástica de aparelhos: saltos verticais no minitrampolim e saltos no plinto.

Aptidão Física: execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada.

2. CARATERIZAÇÃO DA PROVA

A prova é constituída por uma componente prática que apresenta 12 itens de resolução prática, para avaliar a competência da motricidade específica do candidato.

Quadro 1 - Valorização das unidades temáticas (Estrutura da Prova)

| | Unidades temáticas | Cotação em pontos |
|--------------------|------------------------|-------------------|
| Componente prática | Basquetebol | 25 |
| | Futsal | 25 |
| | Ginástica de solo | 15 |
| | Ginástica de aparelhos | 15 |
| | Aptidão Física | 20 |

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação final de cada prova corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações da componente prática, expressas em escala percentual de 0 a 100, que posteriormente será convertida na escala de níveis de 1 a 5.

A classificação a atribuir a cada tarefa (competência da motricidade específica do candidato) resulta do grau de cumprimento das competências enunciadas no Programa de Educação Física, registadas numa ficha de observação.

4. MATERIAL

Os alunos apenas podem utilizar vestuário apropriado para a prática de atividade física e desportiva (sapatilhas, sabrinas, meias, camisola e calção desportivos).

5. DURAÇÃO

A prova terá uma duração de 45 minutos.