

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Prova 26| 2023**

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto Legislativo Regional n.º 16/2019/A de 23 de julho.

Os alunos que se encontram abrangidos pelo documento Guia para Aplicação de Adaptações na Realização de Provas e Exames - JNE 2023***,*** emanado pelo Júri Nacional de Exames realizam esta prova, com medidas contempladas nos seus Relatórios Técnicos-Pedagógicos, de acordo com a Declaração de Retificação n.º 47/2019, de 3 de outubro, que altera a Lei n.º 116/2019 de 13 de setembro, primeira alteração ao Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, que estabelece o regime jurídico da educação inclusiva.

Deve ainda ser tida em consideração a Portaria n.º 59/2019, de 28 de agosto e o Despacho Normativo n.º 4-B/2023, de 3 de abril.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida, bem como do referencial-base das Aprendizagens Essenciais, com especial enfoque nas áreas de competência inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

* Objeto de avaliação
* Características e estrutura
* Critérios gerais de classificação
* Material
* Duração

Este documento deve ser dado a conhecer aos encarregados de educação e aos alunos. O mesmo deve ser analisado com os alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

**PROVA PRÁTICA**

**Objeto de avaliação (prova prática)**

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e Aprendizagens Essenciais de Física do 3º ciclo e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada a 45 minutos.

Conhecimentos e Capacidades

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica.

Realizar com correção as ações técnicas de Basquetebol e Voleibol.

Realizar uma sequência gímnica no solo com a máxima correção e fluidez de movimentos, englobando os conteúdos sujeitos à avaliação.

Realizar corretamente as exigências, do Atletismo, elementares, técnicas de acordo com o regulamento como praticante.

**Características e estrutura**

A prova encontra-se dividida em 4 grupos

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos conteúdos apresenta-se no Quadro 1.

**Quadro 1 – Valorização dos temas na prova**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TEMAS** | **CONTEÚDOS** | **COTAÇÃO****(em pontos)** |
| Condição física | **GRUPO I*****Resistência Aeróbia**** Prova da milha 1609 metros
 | 10 pontos |
| Ginástica | **grupo ii*****sequência gímnica**** Sequência Gímnica;
* Elemento de equilíbrio – Avião;
* Roda;
* Apoio facial invertido;
* Rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas;
* Elemento de flexibilidade – Ponte.
 | 30 pontos |
| ATLETISMO | **GRUPO IIi****Corrida de velocidade (40m)*** Partida;
* Apoios;
* Aceleração;
* Amplitude da passada;
* Coordenação dos membros.
 | 5 pontos |
| **Salto em Comprimento*** Marcação da corrida;
* Corrida de balanço
* Chamada;
* Fase aérea;
* Receção.
 | 10 pontos |
|  DESPORTOSCOLETIVOS | **GRUPO Iv*****Basquetebol**** Passe de peito;
* Rotação (pé de eixo);
* Drible de progressão;
* Drible de proteção;
* Lançamento na passada.
 | 25 pontos |
| ***Voleibol**** Passe de frente;
* Manchete;
* Serviço por baixo;
* Receção ao serviço.
 | 20 pontos |

A prova está organizada por diferentes modalidades desportivas de acordo com o programa nacional da disciplina.

A prova será realizada nas instalações específicas de cada modalidade, com os respetivos materiais didáticos em exercícios critério de cada um dos fundamentos.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

Na prova prática os alunos serão examinados em duas modalidades coletivas (Basquetebol e Voleibol), duas modalidades individuais (Atletismo e Ginástica) e ainda no domínio da condição física (Corrida de resistência).

**Critérios Gerais de classificação**

GRUPO I – Condição Física (Resistência aeróbia - 1609 metros)

|  |
| --- |
| **VALORES DE REFERÊNCIA (em minutos)** |
| **GÉNERO** | **IDADE** | **ZERO Pontos** | **VALORES REFERÊNCIA** | **DEZ Pontos** |
| **RAPARIGAS** | 13 | > 11:30 | 11:30 – 9:00 | ≤ 11:30 |
| 14 | > 11:00 | 11:00 – 8:30 | ≤ 11:00 |
| 15 | > 10:30 | 10:30 – 8:00 | ≤ 10:30 |
| 16 | > 10:00 | 10:00 – 8:00 | ≤ 10:00 |
| 17 | > 10:00 | 10:00 – 8:00 | ≤ 10:00 |
| +17 | > 10:00 | 10:00 – 8:00 | ≤ 10:00 |
| **RAPAZES** | 13 | >10:00 | 10:00 – 7:30 | ≤ 10:00 |
| 14 | > 9:30 | 9:30 – 7:00 | ≤ 9:30 |
| 15 | > 9:00 | 9:00 – 7:00 | ≤ 9:00 |
| 16 | > 8:30 | 8:30 – 7:00 | ≤ 8:30 |
| 17 | > 8:30 | 8:30 – 7:00 | ≤ 8:30 |
| +17 | > 8:30 | 8:30 – 7:00 | ≤ 8:30 |

* Tabela adaptada da tabela da bateria de testes físicos FITNESSGRAM

GRUPO II- Ginástica (Sequência Gímnica)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Avião** | **\*** | **Roda** | **\*** | **Apoio Facial Invertido** | **\*** | **Rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas** | **\*** | **Ponte** | **\*** | **Sequência Gímnica** | **\*** |
| 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  |
| 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |
| 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  |
| 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |
| 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |

 \* Assinalar com X o nível de desempenho do aluno em função dos seguintes critérios:

|  |  |
| --- | --- |
| **Pontuação** | **Grau de execução** |
| 0 | Não executa |
| 1 | Executa o gesto de forma deficiente, incorreta e impercetível  |
| 2 | Executa com muitas dificuldades e incorreções |
| 3 | Executa com algumas dificuldades e incorreções |
| 4 | Executa com facilidade, mas com ligeiras incorreções |
| 5 | Executa com muita facilidade e sem incorreções |

GRUPO III – Atletismo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ATLETISMO** | **GRUPO III – BLOCO A** | **COTAÇÃO** |
|  Corrida de Velocidade | 5 |
| **GRUPO III – BLOCO B** | **COTAÇÃO** |
|  Salto em Comprimento | 10 |

Bloco A (Corrida de Velocidade)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Partida** | **\*** | **Apoios** | **\*** | **Aceleração** | **\*** | **Amplitude da passada** | **\*** | **Coordenação dos membros** | **\*** |
| 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  |
| 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |
| 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  |
| 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |
| 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |

Bloco B (Salto em comprimento)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Marcação da corrida** | **\*** | **Corrida de balanço** | **\*** | **Chamada** | **\*** | **Fase aérea** | **\*** | **Receção** | **\*** |
| 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  |
| 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |
| 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  |
| 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |
| 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |

\*No caso do salto em comprimento a pontuação é multiplicada por dois.

|  |  |
| --- | --- |
| **Pontuação** | **Grau de execução** |
| 0 | Não executa |
| 1 | Executa o gesto de forma deficiente, incorreta e impercetível  |
| 2 | Executa com muitas dificuldades e incorreções |
| 3 | Executa com algumas dificuldades e incorreções |
| 4 | Executa com facilidade, mas com ligeiras incorreções |
| 5 | Executa com muita facilidade e sem incorreções |

Grupo IV – Desportos Coletivos

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESPORTOS COLETIVOS** | **Grupo IV - Bloco A** | **COTAÇÃO** |
|  Basquetebol | 25 |
| **Grupo IV - Bloco B** | **COTAÇÃO** |
|  Voleibol | 20 |

Bloco A (Basquetebol)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Passe de peito** | **\*** | **Rotação (pé eixo)** | **\*** | **Drible de progressão** | **\*** | **Drible de proteção** | **\*** | **Lançamento na passada** | **\*** |
| 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  |
| 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |
| 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  |
| 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |
| 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |

1 O aluno realiza cinco passes de peito, seguido de uma rotação com o pé eixo e saída em drible de progressão em direção ao cesto. A meio do percurso realiza uma paragem a um ou dois tempos, circunda um obstáculo executa dribles de proteção, continua o seu trajeto em drible de progressão finalizando com lançamento na passada.

Bloco B (Voleibol)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Passe de frente** | **\*** | **Manchete** | **\*** | **Serviço por baixo** | **\*** | **Receção ao serviço** | **\*** |
| 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  |
| 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |
| 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  |
| 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |
| 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |

2 O aluno realiza três passes de frente e três manchetes. Em seguida executa dois toques, sendo o primeiro em manchete de sustentação e depois passe de frente para a parede devendo a bola ressaltar no chão entre toques. Posteriormente, o aluno desloca-se para a linha final do campo de Voleibol e executa três serviços por baixo. Para finalizar, o aluno coloca-se no campo em posição de receção para receber três serviços.

|  |  |
| --- | --- |
| **Pontuação** | **Grau de execução** |
| 0 | Não executa |
| 1 | Executa o gesto de forma deficiente, incorreta e impercetível  |
| 2 | Executa com muitas dificuldades e incorreções |
| 3 | Executa com algumas dificuldades e incorreções |
| 4 | Executa com facilidade, mas com ligeiras incorreções |
| 5 | Executa com muita facilidade e sem incorreções |

**Material**

- Sapatilhas

- Meias

- Calções/Camisola

- Fato de treino

- Água

**Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos efetivos. O examinando dispõe de 15 minutos para aquecimento, o tempo despendido na realização do aquecimento não é contabilizado para a duração da prova, bem como a transição entre exercícios.

**Observações**

Devido às suas características práticas, o examinado deverá terminar a última refeição 90 minutos antes do início da prova, por questões de segurança.