
INFORMAÇÃO - PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2024

Prova 26

Prova Prática

3.º Ciclo do Ensino Básico

(Decreto-Lei n.º 55/2018, 6 de julho e Despacho Normativo n.º 8356/2022 de 8 de julho alterado pelo Despacho n.º 3232-B/2023, de 10 de março)

O presente documento divulga 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:

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

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física incide sobre as aprendizagens do 3.º Ciclo do Ensino Básico, tendo como referentes o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física, emitido pela Direção Geral de Educação, e o programa em vigor para o referido ciclo de ensino.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

O tipo de prova é Prática e é constituída por quatro grupos. Cada grupo corresponde, respetivamente, a cada um dos grandes temas organizadores do programa:

Áreas / Matérias	Competências	Estrutura	Cotações (pontos)
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Realiza com oportunidade e correção global, os gestos técnicos específicos das Modalidades: <ul style="list-style-type: none">• Andebol;• Basquetebol;• Futebol;• Voleibol.	<u>Grupo I</u> JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	35

	Nota: o aluno escolhe duas Modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos para Avaliação.	Situação de Jogo Reduzido Condicionado ou Circuito Técnico	
ATLETISMO	Realiza as disciplinas escolhidas da modalidade de Atletismo, cumprindo com as exigências técnicas e regulamentares. Nota: o aluno escolhe duas das disciplinas para Avaliação: Corrida de 40 metros, Salto em Altura, Salto em Comprimento e Lançamento do Peso.	<u>Grupo II</u> ATLETISMO Situação formal	30
GINÁSTICA	GINÁSTICA DE SOLO - Realiza os elementos gímnicos, segundo as exigências programáticas, cumprindo os critérios de correção técnica, amplitude e ritmo. GINÁSTICA DE APARELHOS - Realiza o salto de eixo no boque longitudinal cumprindo os critérios de correção técnica.	<u>Grupo III</u> GINÁSTICA DE SOLO: composição e realização de sequência gímnic, com os elementos abaixo indicados: <ul style="list-style-type: none"> • Uma posição de equilíbrio; <ul style="list-style-type: none"> • Uma posição de flexibilidade; • Um rolamento à retaguarda; • Posição de vela; • Apoio Facial Invertido com rolamento à frente; <ul style="list-style-type: none"> • Roda. GINÁSTICA DE APARELHOS: <ul style="list-style-type: none"> • Salto de eixo no boque longitudinal 	35
APTIDÃO FÍSICA	Realiza o teste de avaliação da Aptidão Aeróbia Nota: O aluno seleciona 1 dos dois testes de Aptidão Aeróbia da Bateria FIT escola (Vaivém ou Milha)	<u>Grupo IV</u> Vaivém - percursos de 20 metros de acordo com a cadência definida no protocolo FIT escola; Milha - percurso de 1609 metros de acordo com as regras	Penalização de 10% na nota final se estiver fora da zona saudável de Aptidão Aeróbia

		definidas no protocolo FIT escola;	
--	--	------------------------------------	--

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A prova é cotada na escala percentual de 0 a 100 pontos, distribuídos da seguinte forma:

COTAÇÃO (em pontos)	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	GINÁSTICA E ATLETISMO
• 0 a 19	<u>Circuito Técnico:</u> Não executa as ações propostas; <u>Situação de Jogo:</u> não executa as ações técnico-táticas de forma a dar seguimento ao jogo, ou joga sem os companheiros.	Não executa o gesto técnico;
• 20 a 49	<u>Circuito Técnico:</u> executa as ações propostas com muitos erros e/ou dificuldades <u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnicas do jogo, mas nem sempre toma as melhores opções.	Executa o gesto técnico com muitos erros e/ou dificuldades;
• 50 a 69	<u>Circuito Técnico:</u> executa as ações propostas com alguns erros e/ou dificuldades. <u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas, procurando dar continuidade às situações de defesa e ataque.	Executa o gesto técnico com alguns erros e/ou dificuldades;
• 70 a 89	<u>Circuito Técnico:</u> executa as ações propostas corretamente. <u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas e posiciona-se corretamente, dando continuidade às ações ofensivas e defensivas.	Executa corretamente o gesto técnico;
• 90 a 100	<u>Circuito Técnico:</u> executa as ações propostas corretamente, com fluidez e de acordo com as exigências da técnica. <u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas e posiciona-se corretamente, dando continuidade às ações ofensivas e defensivas.	Executa corretamente o gesto técnico, com fluidez e de acordo com as exigências da técnica;

GRUPO IV - Avaliação da Aptidão Aeróbia

A prestação do aluno é avaliada de acordo com a tabela de Aptidão Física do FIT escola tendo uma penalização de 10% caso esteja fora da zona saudável de aptidão física:

	APTIDÃO AERÓBIA							
	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

	APTIDÃO AERÓBIA							
	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

MATERIAL

O aluno só pode realizar a prova, desde que esteja convenientemente equipado.

Na Prova de Ginástica deverá ter calçado apropriado para o Ginásio.

DURAÇÃO DA PROVA PRÁTICA

A prova tem a duração de 45 minutos.