

Prova 28| 2023

2.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

O presente documento divulga informação relativa à prova final de 2.º Ciclo de Educação Física, a realizar em 2023, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

(Fazer referência aos conteúdos/temas organizadores dos vários anos a contemplar na prova)

A Prova de Equivalência à Frequência tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, definidas em 2018, com base no Programa de Educação Física do 2.º Ciclo do Ensino Básico, homologado em 1991 e revisto em 2005, permitindo avaliar as aprendizagens numa prova prática, de acordo com as seguintes áreas:

- **Capacidades Físicas Condicionais e Coordenativas**
 - Resistência;
 - Velocidade;
 - Força;
 - Flexibilidade;
 - Destreza geral.
- **Desportos Coletivos**
 - Voleibol;
 - Basquetebol;
 - Futebol.
- **Desportos Individuais**
 - Atletismo;
 - Ginástica.

Caracterização da prova

A Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física é constituída por uma Prova Prática, abrangendo as Capacidades Físicas Condicionais e Coordenativas e as Atividades Físicas e Desportivas, sendo a classificação expressa em escala percentual de 0 a 100.

I - Capacidades físicas condicionais e coordenativas (20%)

- Força (Abdominal; Extensões de braços);
- Resistência Aeróbia (Vaivém);
- Flexibilidade (Senta e Alcança).

Observações: os professores avaliadores escolhem e avaliam apenas um dos testes da bateria do *FitEscola*.

II – Desportos Coletivos (40%)

Voleibol

- Serviço por baixo;
- Manchete;
- Passe alto, de frente.

Futebol

- Receção;
- Passe;
- Remate;
- Condução de bola.

Basquetebol

- Passe/Receção;
- Drible;
- Lançamento (parado, na passada).

Observações: os professores avaliadores escolhem uma modalidade e avaliam em exercício critério.

III – Desportos Individuais (40%)

Atletismo

- Corridas (velocidade, estafetas);
- Saltos (altura, comprimento);
- Lançamentos (peso).

Ginástica (solo)

- Cambalhota à frente;
- Cambalhota à retaguarda;
- Subida para pino (no espaldar);
- Roda;
- Avião.

Ginástica (aparelhos)

- Salto de eixo no boque, com trampolim;
- Salto em extensão (vela), no minitrampolim;
- Salto engrupado, no minitrampolim.

Observações: os professores avaliadores escolhem uma modalidade: Atletismo ou Ginástica (solo + aparelhos). No Atletismo escolhem uma prova de corrida e uma prova de saltos ou lançamentos; na Ginástica o aluno realiza um circuito utilizando as destrezas elementares.

Critérios de classificação

PROVA PRÁTICA

- Nas Capacidades Físicas Condicionais (*FitEscola*) é atribuída a cotação total quando o aluno atinge a Zona Saudável (de acordo com os valores referentes à sua idade/sexo) e zero pontos se não atinge a Zona Saudável.
- Nos Desportos Coletivos a cada nível de desempenho corresponde uma determinada pontuação, de acordo com a Execução Técnica Correta e Ajustada.
- Nos Desportos Individuais a cada nível de desempenho corresponde uma determinada pontuação, de acordo com a Execução Técnica Correta e Ajustada.

Material

O aluno deve apresentar-se com equipamento desportivo apropriado:

- Calções ou calças de fato de treino;
- T-shirt, polo ou camisola;
- Meias desportivas;
- Ténis.

Observações: não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, relógio, etc.).

Duração

45 minutos.