

Informação – Prova de equivalência à frequência de EDUCAÇÃO FÍSICA (código 28)

2.º Ciclo

2019/2020

1. Objeto de avaliação
<p>A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais em articulação com o Perfil dos Alunos e permite avaliar as aprendizagens passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada, nomeadamente as competências comuns nas três áreas de extensão da Educação Física: Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física.</p>
2. Características e Estrutura
<p>A prova tem uma única componente prática, em situação de exercício-critério.</p> <p>Nas áreas das Atividades Físicas e Conhecimentos, o aluno deve demonstrar em simultâneo, desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível a considerar: «Introdução», onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»).</p> <p>Na área da Aptidão Física, o aluno, em função da sua idade e género, deve demonstrar ter aptidão aeróbia e aptidão muscular dentro dos valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa FITescola®.</p> <p>Estrutura da Prova</p> <ul style="list-style-type: none">• Aptidão Física:<ul style="list-style-type: none">o Teste da “milha” (1609m) com cálculo do VO₂máx.o Teste de abdominais• Atividades Físicas e Conhecimentos:<ul style="list-style-type: none">o Exercícios critério em duas modalidades coletivaso Atletismo: lançamento do pesoo Ginástica:<ul style="list-style-type: none">▪ Cambalhota à frente▪ Salto em extensão no mini-trampolim.
3. Duração
<p>A prova tem uma única componente prática, com duração de 45 minutos.</p>
4. Material autorizado
<p>A prova é realizada no espaço desportivo interior e exterior, sendo necessário o seguinte equipamento: ténis, calças de fato de treino ou calções e camisola (t-shirt).</p>

5. Características e Estrutura

ÁREA	Sub-área	Cotação (pontos)
Aptidão Física	• Teste da "milha"	15
	• Teste de abdominais	15
Atividades Físicas e Conhecimentos	• Desporto coletivo 1	20
	• Desporto coletivo 2	20
	• Atletismo	10
	• Ginástica	20

Critérios de êxito

Critério	Pontos
Não realiza ou recusa-se a realizar a tarefa.	0
Realiza sem sucesso.	1
Realiza a tarefa com dificuldade.	2
Realiza a tarefa com sucesso, cumprindo com alguns requisitos.	3
Realiza a tarefa com sucesso e cumprindo com a maioria dos requisitos.	4
Realiza a tarefa com sucesso e cumprindo com todos os requisitos.	5