

Informação - Prova de Equivalência à Frequência de EDUCAÇÃO FÍSICA

(código 26) 3 ° Ciclo

2020/2021

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência os [Programas Nacionais do Ensino Básico](#) e permite avaliar as aprendizagens passíveis de avaliação numa prova com uma prática, de duração limitada. Nomeadamente, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre as suas dimensões técnicas, tática, regulamentar e organizativa; assim como conhecer a forma de elevação do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais (aptidão física) e apresentar um desempenho dentro das normas padronizadas.

2. Características e estrutura da prova

A prova tem uma componente prática. No que respeita às Atividades Físicas, o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado «elementar», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio - mestria - da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem. O aluno deve demonstrar que possui o conhecimento dos objetivos relacionados com os processos de elevação e manutenção das capacidades condicionais e coordenativas gerais (aptidão física) e relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas. No que respeita à aptidão física, o aluno, em função da sua idade e género, deve demonstrar ter capacidade aeróbia e muscular dentro dos valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa [FITescola®](#).

Estrutura da Prova Prática

- Aptidão Física - de acordo com os protocolos do programa FITescola®:
 - Teste da “milha” (1609m) com [cálculo do VO2máx](#)
 - Teste de abdominais
- Atividades Físicas - em situação de exercício-critério:
 - Gestos técnicos de dois Jogos Desportivos Coletivos
 - Atletismo: lançamento do peso
 - Ginástica: cambalhota à frente; salto de eixo no boque

3. Critérios gerais de classificação

- Prova prática

ÁREA	Sub-área	Cotação(100)
Desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas gerais (aptidão física)	<ul style="list-style-type: none"> • Teste da “milha” • Teste de abdominais 	30
Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Desporto coletivo 1 • Desporto coletivo 2 • Atletismo • Ginástica 	70

Critérios de êxito	Pontos
Não realiza ou recusa-se a realizar a tarefa.	0
Realiza sem sucesso.	2
Realiza a tarefa com dificuldade.	4
Realiza a tarefa com sucesso, cumprindo com alguns requisitos.	6
Realiza a tarefa com sucesso e cumprindo com a maioria dos requisitos.	8
Realiza a tarefa com sucesso e cumprindo com todos os requisitos.	10

4. Material autorizado

A prova prática 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).

5. Duração

A prova tem uma componente, prática, com duração de 45 minutos.