

EDUCAÇÃO FÍSICA

Prova Prática 26 | 2020

3º Ciclo do Ensino Básico (art.º 23.º, do Despacho Normativo 3-A/2020, de 5 de março)

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física a realizar em 2020, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor tendo um carácter prático.

- Domínios:

Atividades Físicas Desportivas; B- Aptidão Física; C- Conhecimentos.

- Conteúdos:

A Prova Prática (100% da classificação), será constituída pela execução técnica de diferentes elementos em quatro modalidades distintas:

JDI: Atletismo (prova de resistência – 12 minutos) e Ginástica de solo.

JCD: Basquetebol, Andebol, Futebol e Voleibol (escolher duas modalidades)

Aptidão Física.

Caraterização da prova

A prova apresenta uma parte prática de 45 minutos.

Valendo a prova prática 100% da avaliação.

A parte prática subdivide-se em três grupos de itens:

Grupo I – Atividades Físicas Desportivas Individuais: Ginástica e Atletismo

Grupo II - Atividades Físicas Desportivas Coletivas: Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol

Grupo III – Aptidão Física

A estrutura da prova sintetiza-se no quadro abaixo.

Quadro 1 – Valorização dos domínios e conteúdos da prova

| Domínios | Conteúdos | Cotação (pontos) |
|-----------------------------------|---|------------------|
| A - Jogos Desportivos Coletivos | Jogos Desportivos Coletivos (JDC):Basquetebol, Andebol, Futebol e Voleibol (escolher duas modalidades). | 40 |
| B - Jogos Desportivos Individuais | Ginástica solo – (rolamento á retaguarda, apoio facial invertido com saída de rolamento á frente, ponte e avião). | 30 |
| | Atletismo -corrida de 12' | 10 |
| C - Aptidão Física | Capacidade Físicas- abdominais e extensões de braços dentro dos parâmetros de saúde do Fitnessgram. | 20 |

Critérios gerais de classificação

Na prova prática Grupo 1- Atividades Físicas Desportivas Individuais, Atletismo, será classificado o desempenho nas atividades propostas segundo a seguintes parâmetros:

Realiza a prestação dentro dos parâmetros definidos pelo Fitnessgram para a saúde.

Não realiza.

Na prova prática Grupo 1 - Atividades Físicas Desportivas Individuais, Ginástica de Solo, será classificado o desempenho nas atividades propostas segundo a seguintes parâmetros:

5-Realiza muito Bem

4-Realiza Bem

3-Realiza

2-Realiza com incorreções

1-Não realiza

Na prova prática Grupo 2 - Atividades Físicas Desportivas será classificado o desempenho nas atividades propostas segundo a seguintes parâmetros:

5-Realiza muito Bem

4-Realiza Bem

3-Realiza

2-Realiza com incorreções

1-Não Realiza

Na prova prática Grupo 3 - Aptidão Física será classificado o desempenho nas atividades propostas segundo a seguintes parâmetros:

Realiza a prestação dentro dos parâmetros definidos pelo Fitnessgram para a saúde.

Não realiza.

Material

O aluno é responsável por apresentar o equipamento adequado à prática desportiva e equipamento higiénico.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.