

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022, nomeadamente:

Objeto de avaliação

A prova avalia um conjunto de aprendizagens e de competências desenvolvidas no ensino básico tendo como referencia o Currículo Nacional de Ensino Básico, as aprendizagens essenciais e os respetivos domínios de avaliação.

Domínio das Atividades Física

- Realizar exercícios na Ginástica de Solo e Saltos na Ginástica de Aparelhos de acordo com as exigências técnicas e normas de segurança.
- Realizar no Atletismo: Saltos e Corridas segundo padrões simplificados e cumprindo as exigências elementares, técnicas e regulamentares.
- Realizar corretamente os gestos técnicos referentes aos jogos desportivos coletivos selecionados.

Domínio da Aptidão Física

- Realizar os testes padronizados segundo o programa do Fltescola para a sua idade e sexo

Domínio dos conhecimentos

- Conhecer e descrever a técnica de execução dos elementos e saltos gímnicos;
- Conhecer e descrever a técnica das corridas e dos saltos no atletismo;
- Conhecer os regulamentos e os gestos técnicos dos desportos coletivos;
- Conhecer diversos processos de elevação e manutenção da condição física.

Características e estrutura

Serão objeto de avaliação os seguintes conteúdos práticos divididos pelos três domínios da seguinte forma:

Domínio da Atividade Física:

Ginástica Solo:

O examinando terá de realizar uma sequência gímica no solo constituída por 5 elementos: Rolamentos; Posição de Flexibilidade (ponte ou espargata); Posição de Equilíbrio (avião); Elementos de ligação.

Ginástica de Aparelhos:

O examinando terá de realizar os saltos de vela e engrupado no Minitrampolim.

Atletismo

O examinando terá de realizar:

- Corridas: velocidade 40m com partida alta.
- Saltos: salto em comprimento.

Jogos Desportivos Coletivos

O examinando escolhe dois dos Jogos Desportivos Coletivos: Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol. Nos JDC selecionados, terá que realizar um circuito técnico específico, constituído por exercícios critério:

ANDEBOL	BASQUETEBOL	FUTSAL	VOLEIBOL
Passe/receção	Passe/receção	Condução de bola	Passe
Drible	Drible de proteção e	Drible	Manchete
Finta	progressão	Passe/receção	Serviço por baixo
Remate em Apoio	Paragem a um e dois tempos	Finta	
	Lançamento na Passada	Remate	
	Lançamento em Apoio		

Domínio da Aptidão Física:

O examinando terá de realizar os seguintes testes:

- Resistência - Vai e Vem
- Força média - Abdominais
- Força superior: -Flexões de braços
- Força inferior - Impulsão horizontal

Domínio dos Conhecimentos:

O examinando terá de responder oralmente a dez questões relacionadas com os conteúdos executados na prática

- Técnica de execução dos elementos e saltos gímnicos.
- Técnica de execução das provas de atletismo.
- Regulamentos e técnica de execução dos gestos técnicos das modalidades por ele escolhidas.
- Associar os testes FITescola às capacidades motoras respetivas.

Crítérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada domínio resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa em pontos.

A não realização de um dos exercícios é classificada com zero pontos.

Nos critérios de correção serão contabilizados:

Fatores de valorização – nível de execução dos elementos e gestos técnicos das provas.

Fatores de desvalorização – afastamento do conteúdo proposto, elementos e gestos técnicos desadequados e imperfeitos.

A cotação será distribuída conforme se pode ler na tabela seguinte:

Prova prática		
Domínio Atividade Física	Ginástica de Solo e Aparelhos	20 pts
	Atletismo: corridas e saltos	20 pts
	Desportos Coletivos	30 pts
Domínio da Aptidão Física	Vai e vem	5 pts
	Abdominais	5 pts
	Flexões de braços	5 pts
	Impulsão horizontal	5 pts

Domínio dos Conhecimentos	10 questões orais	10 pts
---------------------------	-------------------	--------

Duração

Prova constituída por 45 minutos para avaliação prática

Material autorizado

Os alunos devem apresentar-se equipados de forma adequada, com equipamento e calçado desportivo, semelhante ao usado nas aulas de Educação Física