|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA** | | |
| **Prova 26 / 2023** |  |  |
| **3º Ciclo do Ensino Básico- 9º ano** |  |  |
| Decreto Lei nº 22/ 2023 , o Despacho nº 4 -B-A/2023 de 3 de Abril |  |  |

**Introdução**

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e do Programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

* Objeto de avaliação
* Caracterização da prova
* Critérios de classificação
* Material
* Duração

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

**Objeto de avaliação**

A prova de Educação Física tem por referência o Programa e Metas Curriculares para o 3.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina e incide nos conhecimentos práticos lecionados nos respetivos blocos temáticos enunciados no programa da disciplina de Educação Física e adaptados pela nossa escola e que se organizam nos temas:

**I – Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas; *; II – Atividades físicas***

***( desportos colectivos e individuais).***

**I – Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas –** Aplicar a importância do desenvolvimento das Capacidades Motoras.

**II – *Atividades físicas***

**Modalidades Desportivas Coletivas -** Aplicar na prática das modalidades como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.. Identificar e compreender e aplicar as componentes críticas das ações técnico-táticas das diferentes modalidades.

***-* Modalidades Desportivas Individuais:**

**Ginástica *-*** Aplicar na prática da Ginástica como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.. Conhecer os diversos aparelhos, as suas funções e o modo de execução das técnicas, compreendendo as regras de segurança.

**Atletismo -** Conhecer e valorizar a prática do Atletismo como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. Conhecer e identificar a prova de Atletismo e as suas principais regras.

Relativamente aos conhecimentos práticos, serão avaliados: em dois desportos coletivos, nomeadamente sobre os gestos técnicos básicos do jogo Voleibol (passe, manchete e serviço) e basquetebol (passe e receção de bola, drible e lançamentos); nos desportos individuais; na ginástica a realização de as destrezas gímnicas básicas de solo, em situação de sequência gímnica e na modalidade de badminton (serviço, lob e remate); relativamente à aptidão física, realização dos testes de resistência aeróbia e da força média (abdominal) com base no “*Fitescola”*.

**TEMAS**

Os temas práticos a serem avaliados, envolvem as seguintes áreas:

**I – Saúde e Atividade Física- Condição Física/Aptidão Física**

**II - Modalidades Desportivas Coletivas - Voleibol; Basquetebol**

**III - Modalidades Desportivas Individuais – Atletismo-barreiras; Ginástica- salto boque**

**Caracterização da prova**

A Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física é cotada para 100 pontos e é composta por uma componente prática, com a duração de 45 minutos. O espaço para a realização da componente prática é o ginásio / pavilhão desportivo da sede do Agrupamento.

A caracterização da **componente prática** da Prova de Equivalência à Frequência é a seguinte:

A prova apresenta 3 itens com características totalmente práticas, distribuídos pela seguinte ordem de realização dos 5 exercícios critério:

**I - Avaliação da condição Física (aplicação da bateria de testes Fitescola)**

1º exercício critério - aplicação do teste de força média abdominal: o aluno realiza o máximo de repetições possível obedecendo ao ritmo do CD da referida bateria testes.

2º exercício critério - aplicação do teste de resistência aeróbia: o aluno percorre vários trajetos de 20 metros, obedecendo a um ritmo em crescendo do CD da referida bateria testes.

**II - Desporto Individual:**

**Avaliação de Ginástica**

3º exercício critério - O aluno realiza salto entre mãos no boque.

**Avaliação de Atletismo- Barreiras**

4º exercício critério - Corrida de barreiras O aluno realiza uma corrida em cerca de 30mt, transpondo 4 barreiras (à distância de 7 (FEM) ou 9 passos ( MASC.) entre barreiras), dando 3 passadas entre barreiras.

**III – Desportos Coletivos**

**Avaliação de Voleibol**

5º exercício critério - O aluno tem duas tentativas para realizar quinze passes consecutivos à parede, (em toque de dedos) e acima do plano da cabeça, sem a bola cair ou ser agarrada. Considera-se uma linha traçada na parede a 2,20 mts.

6º exercício critério - O aluno tem três tentativas para realizar cinco manchetes consecutivos à parede, sem a bola cair ou ser agarrada.

7º exercício critério – O aluno, da zona de serviço (a 9mts da rede), o aluno realiza corretamente e com sucesso quatro serviços, para o campo adversário (9x9 mts) , dispondo para tal de seis tentativas. Altura rede 2,30 mts

**Avaliação de Basquetebol**

8º exercício critério – O aluno realiza um circuito iniciando-o em drible de progressão, com mudança de mão em “slalom”, executando um lançamento na passada. Após isso realiza dez passes de peito e dez passes picados, avança em drible em direcção à tabela e faz paragem a 1 tempo e realiza um lançamento em suspensão , vai ao ressalto da bola e lança em apoio do local onde apanhou a bola.

**NOTA:** Antes da realização da primeira prova, os alunos dispõem de 10 minutos dedicados ao aquecimento muscular e articular.

Após a realização de metade da prova, o aluno têm 3 minutos para descansar e repor líquidos.

Na avaliação de Ginástica, Atletismo, Voleibol e Basquetebol os alunos dispõem de um período breve de experimentação/preparação para treinarem a respetiva prova de avaliação.

A valorização da componente prática da Prova de Equivalência à Frequência apresenta-se no quadro 2.

**Quadro 2 - Valorização dos Temas da Componente Prática**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grupos** | **Temas /Subtemas / Conteúdos** | **Cotação**  **(em pontos)** |
| **I** | **Avaliação da condição Física (aplicação da bateria de testes FitEscola)**  1º exercício critério - aplicação do teste de força média abdominal  2º exercício critério - aplicação do teste de resistência aeróbia | **15 p**  **25 p** |
| II | **Avaliação de Desportos Individuais**  **Ginástica**  3º exercício critério - realização de salto entre mãos- Boque  **Atletismo**  4º exercício critério – realização técnica da corrida | **15 p**  **15 p** |
| **III** | **Avaliação de Desportos**  **Voleibol**  5º/6º/7º exercícios critério - realização técnica do passe/toque de dedos, manchete e serviço  **Basquetebol**  8º exercício critério - realização um circuito técnico (passes, drible e lançamentos) | **15 p**  **(5PX3)**  **15 p**  **(5px3)** |
| **TOTAL** | | **100 pontos** |

O número de itens e a cotação por item apresentam-se no quadro seguinte.

**Critérios de classificação da componente Prática**

A classificação a atribuir a cada exercício critério resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios e específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa em percentagem por um número inteiro.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exercícios Critério- Cotação** | | |
| **O Pontos** O aluno não realiza nenhuma ação solicitada, ou todas com grandes falhas | **Metade cotação** O aluno realiza 1ou 2 ações solicitadas c/incorreções e/ou restantes com grandes falhas | **Cotação total** O aluno realiza as ações solicitadas com correção e fluidez |

A avaliação da Aptidão Física terá em conta a zona saudável considerado para cada género e em função da idade, com ponderação de acordo com as tabelas do FitEscola.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **FITESCOLAS - Exercícios Critério- Cotação** | | |
| **O Pontos** O aluno não atinge a Zona saudável ( para a idade e sexo) | **Metade cotação** O aluno atinge a Zona saudável ( para a idade e sexo) na metade inferior da tabela | **Cotação total** O aluno atinge a Zona saudável ( para a idade e sexo) na metade superior da tabela |

Na avaliação de Ginástica é valorizada a altura, velocidade de execução do elemento gímnico, equilíbrio e atitude gímnica.

Na avaliação de Atletismo, Voleibol e Basquetebol terá como fator de ponderação positiva a técnica individual aplicada nos exercícios critério.

Nas **Modalidades Desportivas Coletivas e Individuais – o aluno tem direito a 2 tentativas, contando o melhor resultado obtido.**

**Material**

O aluno deve ser portador do material que se indica de seguida:

• Documento de identificação

• Caneta ou esferográfica azul ou preta, para a parte teórica.

• Devem trazer equipamento adequado à prática da disciplina (**ténis e sapatilhas ginástica**, calções ou calças de fato de treino, t´shirt ou sweatshirt).

• Para a realização da prova de Ginástica devem **ter sapatilhas** próprias para a modalidade, sem a qual não poderão realizar a prova.

**Duração**

* A prova prática tem a duração de 45 minutos, distribuídos da seguinte forma:

|  |  |
| --- | --- |
| Atividade | Tempo (em minutos) |
| **Aquecimento muscular/articular** | (realizado antes da prova) |
| * Aplicação do teste de resistência do *FitEscola- vai-vem* | 9 |
| **treino dos exercícios critério** | 2´ |
| * Realização dos exercícios critério de Basquetebol | 5´ |
| **treino dos exercícios critério** | 2’ |
| * Realização dos exercícios critério de Voleibol | 5´ |
| **intervalo** | **3´** |
| **treino dos exercícios critério** | 2´ |
| * Realização do salto de boque | 5´ |
| **treino dos exercícios critério** | 2’ |
| * Realização do exercício critério de barreiras | 5’ |
| * Aplicação do teste de força média abdominal do *FitEscola* | 5´ |
| TOTAL | **45´** |