

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3.º Ciclo do Ensino Básico, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor.

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

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa e Metas Curriculares de Educação Física do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prática de duração limitada nas áreas da aptidão física e atividades físicas, a saber:

A) Atividades Físicas

Todas as matérias abordadas ao longo do triénio 2022/2025 nas sub-áreas dos Jogos desportivos coletivos (Andebol; Basquetebol; Futsal; Voleibol), Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha), Ginástica (de solo, rítmica e aparelhos), Atividades rítmicas e expressivas (Danças, danças sociais e danças tradicionais) Patinagem, Raquetes (badminton e ténis de mesa) e outras (Golfe, natação, orientação e luta).

B) Aptidão Física

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo nas capacidades motoras condicionais e coordenativas da velocidade, resistência, força, flexibilidade e destreza geral.

Caracterização da prova

A prova, refletindo uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina, tem apenas uma componente prática.

O aluno realiza a prova prática no pavilhão.

A prova prática é cotada para 100 pontos, valendo 100% da nota final.

A prova **prática** apresenta 3 grupos. Cada grupo terá exercícios critério e formas jogadas em situação reduzida. Os conteúdos e a estrutura da **prova prática** estão sintetizados na tabela que se segue.

Matérias das Subáreas da Aptidão Física, do Atletismo, da Ginástica, das Raquetes e dos JDC.		Questões	Cotação (em pontos)
7.º Ano	Atletismo: corrida de velocidade: Partida em 2 apoios ou com blocos de partida, desenvolvimento e chegada. Futebol: <ul style="list-style-type: none"> • passe/recepção; • condução de bola; • drible; • remate; • desmarcação/marcação. 	Grupo I Corrida de 40 metros	10
		1 Situação de jogo reduzido	15
		1 Exercício analítico	10
8.º Ano	Ginástica no solo: <ul style="list-style-type: none"> • posição de equilíbrio (avião); • posição de flexibilidade (ponte, espargata lateral ou frontal, rã); • rolamento à frente terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; • rolamento à retaguarda em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; • apoio facial invertido, terminando com rolamento à frente. 	Grupo II Sequência gímnica	18
9.º Ano	Badminton: <ul style="list-style-type: none"> • pega da raqueta; • batimento em Lob; • batimento em Clear; • Serviço curto e longo. Basquetebol: <ul style="list-style-type: none"> • drible de progressão e proteção; • mudança de direção pela frente e entre pernas • lançamento na passada; • lançamento em salto; • passe e corte; • enquadramento defensivo. 	Grupo III Situação de jogo de singulares	10
		1 Situação de jogo reduzido	15
		1 Exercício analítico	12
Comum a todos os anos de escolaridade	Aptidão física: realiza uma corrida de velocidade de 20 ou 40 metros , no menor tempo possível, seguindo o protocolo do programa do Fitescola e sendo classificados de acordo com os valores de referência da zona saudável do mesmo programa. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.	Corrida de 20 ou 40 metros (em função do espaço de cada escola)	10
			100

Para os proponentes que, com a devida justificação e confirmação, não possam efetuar a parte prática, realizarão a prova na 2ª fase e o cálculo da nota final é realizado segundo a seguinte fórmula: **Nota final = nota da parte prática.**

Critérios de classificação

Na prova **prática**, a avaliação será exclusivamente por observação direta. A classificação a atribuir a cada situação avaliativa resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

O cálculo da Nota Final é realizado segundo a seguinte fórmula:

$$\text{Nota final} = \frac{100 \times (\text{parte prática})}{100}$$

Material

Prova prática:

Na componente prática, o examinando deve ser portador do equipamento desportivo adequado para a prática desportiva (sapatilhas, t-shirt e/ou sweatshirt e calções e/ou calças de fato de treino). A falta de equipamento adequado implica a anulação da prova.

Duração

A prova **prática** terá a duração de **quarenta e cinco minutos**, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

Elaborada em reunião de Departamento

____/____/____

Equipa Disciplinar

(Eduardo Gomes)

(Nuno Fernandes)

(Hélder Sousa)

Aprovada em reunião de Conselho Pedagógico de:

____/____/____