
Prova de Equivalência à Frequência de

Informação - Prova

Educação Física

Data: 20-05-2021

Prova 28/2021

2º Ciclo do Ensino Básico

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

As informações sobre a Prova de Equivalência à Frequência apresentadas neste documento, não dispensam a consulta do programa da disciplina.

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física em vigor, e incide sobre as aprendizagens adquiridas pelos alunos definidas para o final do 2º Ciclo do Ensino Básico, enquadradas em duas áreas do programa da disciplina:

A – Atividades Físicas, B – Aptidão Física.

2. Características e estrutura da prova

A prova é de carácter prático.

A caracterização e estrutura da prova encontra-se descrita na tabela 1.

Áreas	Categorias	Matérias/Testes	Objeto de Avaliação (conteúdos e capacidades)	Tipologia	Valorização
ATIVIDADES FÍSICAS	Jogos desportivos coletivos	Basquetebol e futebol	Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares cumprindo e aplicando o regulamento específico da modalidade.	Circuito de exercício critério	70 Pontos Não atinge o Nível Introdução Atinge o Nível Introdução (I) Atinge o Nível Elementar (E) Consultar tabela 2
	Atletismo	Corridas, Lançamentos e Saltos	Realizar, com correção técnica e cumprimento os regulamentos das respetivas disciplinas: Salto em comprimento ou altura; Corrida de velocidade ou obstáculos (40 m); Lançamento da bola ou peso.		
	Raquetas	Badminton ou Ténis de Mesa	Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares, cumprindo o regulamento específico da modalidade.	Jogo adaptado em situação de cooperação ou oposição	
	Outras	Orientação	Realizar percursos utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.	Cumpre um percurso dentro da escola no intervalo de tempo definido	
APTIDÃO FÍSICA O aluno seleciona um teste de cada categoria.	Aptidão Aeróbia	Vaivém	Demonstrar capacidades (encontrar-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física) em 3 testes da Bateria de Testes do Fit Escola (1 de Aptidão Aeróbia + 1 de Força e resistência muscular + 1 de	Exercício critério.	15 Pontos
	Força e Resistência Muscular	Abdominais ou extensão de braços			10 Pontos
	Flexibilidade	Flexibilidade do ombro ou senta e alcança			5 Pontos

Áreas	Categorias	Matérias/Testes	Objeto de Avaliação (conteúdos e capacidades)	Tipologia	Valorização
			flexibilidade) adequadas às normas de aptidão física representativas da saúde para a sua idade.		

Tabela 1 - Caracterização e estrutura da Prova.

SELEÇÃO DAS MATÉRIAS	Referência para o sucesso	Itens	Valoração
Nos jogos desportivos coletivos o aluno é avaliado optando por basquetebol ou futebol. O aluno é avaliado no atletismo e executa uma matéria das disciplinas do Atletismo (uma corrida, um lançamento e um salto).	No domínio das Atividades Físicas a prova tem como referência para o sucesso: 3 Níveis Introdução (I) + 1 Parte de Nível Introdução Admitem-se outras combinações de níveis de especificação, para além das descritas, desde que equivalentes à respetiva valoração.	1 I + 2 E	70 Pontos
		2 I + 1 E	50 Pontos
		3 I ou 1 I + 1 E	35 Pontos
		2 I ou 1 E	25 Pontos
		1 I	15 Pontos

Tabela 2 - Valoração das Atividades Físicas.

3. Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.

Em caso de engano na execução de uma resposta a um exercício critério, esta pode ser repetida e classificada se o aluno, após a sua execução, informar imediatamente o avaliador que se equivocou.

Na classificação das respostas nos exercícios critério, pode ser atribuída pontuação a respostas parcialmente corretas.

Poderão ser atribuídas pontuações a respostas parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos.

4. Material

Material a utilizar:

- Equipamento desportivo adequado às matérias selecionadas pelo aluno e que lhe permita total liberdade de movimentos: fato de treino ou calções, meias e t-shirt.

- Calçado rigorosamente limpo: ténis e sapatilhas de ginástica;

- Boné, quando tal se justifique;

- Material não autorizado;

- Relógios, pulseiras, brincos, fios, anéis, piercings, molas de cabelo;

- Outros objetos que possam pôr em perigo integridade física do aluno e do professor.

5. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos cada, não havendo lugar a um período de tolerância.