

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

**Educação Física**

2020

---

**Prova 28**

---

2.º ciclo

---

**Prova de equivalência à frequência**

O presente documento divulga informação relativa à Prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2019, nomeadamente:

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

**1. Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física ajustado e aplicado ao 2º Ciclo de Escolaridade desta escola. Permite avaliar o domínio dos conteúdos relativos às áreas da Aptidão Física e das Atividades Físicas, numa prova prática.

**2. Caracterização da prova**

A prova é constituída por uma parte referente à área da Aptidão Física, através da aplicação de dois testes da bateria de testes do Fitescola e por uma parte referente à área das Atividades Físicas, através da realização de exercícios critério nas modalidades nucleares identificadas do Programa Nacional de Educação Física.

## Estrutura da prova

Aptidão Física	
Aptidão Aeróbia	Realizar, em situação de corrida, percursos de 20 metros numa direção e na oposta, “Vaivém”, integrando a ZSAF de acordo com a sua idade e género
Aptidão Muscular	Realizar um número de abdominais, que lhe possibilitem integrar a ZSAF, de acordo com a sua idade e género, <b>ou</b> ,  Realizar um número de extensões de braços, que lhe possibilitem integrar a ZSAF, de acordo com a sua idade e género.

Atividades Físicas	
Modalidades	Gestos técnicos
Atletismo	Lançamento do peso
Ginástica de Aparelhos - Minitrampolim e Trave baixa	Salto em extensão e Salto engrupado
	Marcha à frente e atrás
Ginástica de Solo	Rolamento à frente e Roda
Futebol	Condução de bola e remate
Basquetebol	Passe de peito
	Drible de progressão
	Lançamento ao cesto (parado)
Voleibol	Passe por cima a 2 mãos
	Serviço por baixo

## 3. Critérios de classificação

A Avaliação da Aptidão Física - através do teste de Aptidão Aeróbia “Vaivém”, e de um dos testes de Aptidão Muscular, “*extensões de braços*” ou “*abdominais*”. Para que seja atribuída cotação, apto, o aluno deve encontrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física

(ZSAF), tendo em conta a sua idade e género, de acordo com as tabelas do Fitescola (das quais será previamente informado).

Avaliação das Atividades Físicas e Desportivas - o aluno deverá executar os elementos técnicos das modalidades desportivas. A cotação será atribuída, em função do nível de correção da execução, por referência às componentes críticas dos elementos técnicos. Os critérios de êxito serão recordados ao aluno previamente a cada prova que venha a executar.

Área	Situação de exercício	Pontuação
Aptidão Física	Vaivém	14p
	Extensões de braços ou Abdominais	14p
Atividades Físicas	Atletismo	6p
	Ginástica de aparelhos	18p
	Ginástica de solo	12p
	Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol; Voleibol; Futebol)	36p

A cotação total da prova é de 100 pontos.

#### 4. Material

O aluno deve apresentar-se equipado para a prática da disciplina, com sapatos tipo ténis, meias, sapatilhas de ginástica, calças de fato de treino ou calções desportivos e t-shirt.

#### 5. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos e iniciar-se-á após o período de aquecimento.