
Informação – Prova Prática de Equivalência à Frequência de **Educação Física**

MATRIZ

Prova 28 / 2020

2º Ciclo do Ensino Básico

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova prática de equivalência à frequência do 2.º ciclo do ensino básico de Educação Física, a realizar em 2020.

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência os Programas Nacionais de Educação Física em vigor.

A prova permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados nos domínios das actividades físicas e das capacidades físicas dos programas da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

3 – Características e estrutura

A prova apresenta dois grupos bem definidos, onde são solicitados vários desempenhos/destrezas motoras:

- Desporto coletivo 1 (Voleibol);
- Desporto coletivo 2 (Basquetebol);
- Ginástica desportiva (Solo);
- Aptidão Física (aptidão aeróbica).

No Grupo I, avalia-se a aprendizagem/desempenho no domínio das Atividades Físicas. Este grupo inclui 4 situações práticas onde são avaliados desempenhos motores de 2 modalidades desportivas coletivas e 1 desempenho gímnico na área da Ginástica de Solo, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, organização, participação, ética desportiva, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.

(Cotação: 80%)

No Grupo II, avalia-se a aprendizagem/desempenho nos domínios da Aptidão Física ao nível das capacidades motoras. Este grupo inclui a realização do teste de aptidão aeróbica do “Fitnessgram”. (Cotação: 20%)

4 - Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada desempenho/prestação motora, resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

- Realiza as atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

- Situação de circuito de execução de ações técnicas

- Correção global na execução dos gestos técnicos (cumprimento das componentes críticas)

- Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas

- Respeito pelas regras do jogo

- Participação de acordo com os princípios básicos do jogo

Ginástica Desportiva (solo)

- Realiza as destrezas elementares do solo em esquema individual, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.

- Sequências gímnicas de habilidades:

Enrolamento à frente, enrolamento à retaguarda, roda, avião, ponte e pirueta:

- Técnica de execução dos elementos técnicos definidos

- Combinação e ligação entre os elementos.

- Fluidez da sequência.

5 – Duração

A prova tem a duração de 45 minutos, sem qualquer tempo de tolerância.

6 – Material autorizado

Equipamento desportivo, ténis e sapatilhas de Ginástica.