

---

**3º Ciclo do Ensino Básico**

---

**1. INTRODUÇÃO**

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico, a realizar em 2024, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração;
- Cálculo da Nota Final.

**2. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes).

Considera-se, então, a avaliação dos seguintes domínios da disciplina de Educação Física:

- **Área da Aptidão Física**, com a demonstração de aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e género;
  - **Área das Atividades Físicas**, em que a demonstração de competência se manifesta através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em dois níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E). Consideram-se as seguintes subáreas:
    - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol);
    - GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica);
    - ATLETISMO;
    - PATINAGEM;
    - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais);
    - OUTRAS (Jogos de Raquetas, Luta, Orientação, Natação e Jogos Tradicionais Populares).
-

- **Área dos Conhecimentos**, relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas:
  - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.
  - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

### **3. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA**

**Prova Prática**, com a duração de 45 minutos, que implica a realização de tarefas objeto de avaliação performativa, em situações de organização individual ou em grupo, a manipulação de materiais, instrumentos e equipamentos, com eventual produção escrita, que incide sobre o trabalho prático e ou experimental produzido, implicando a presença de um júri e a utilização, por este, de um registo de observação do desempenho do aluno.

A **Prova Prática** está organizada em dois grupos, da forma apresentada no Quadro 1.

#### **Quadro 1 – Domínios e conteúdos na prova prática**

|   |           |
|---|-----------|
| Grupo I - Avaliação da Aptidão Física       | 30 pontos |
| Grupo II - Avaliação das Atividades Físicas | 70 pontos |

A **prova prática** é cotada para 100 pontos.

### **4. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**

#### **4.1. - Grupo I - Aptidão Física**

A atribuição da classificação pontual referida em cada teste dependerá de o examinado atingir ou não o valor de referência da Zona Saudável de Aptidão Física para a sua idade/género.

| <b>EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO</b> |                    |  |
|-------------------------------|--------------------|--|
| <b>NÍVEL A ATRIBUIR</b>       | <b>PERCENTAGEM</b> | <b>OBSERVAÇÃO</b>                          |
| 1                             | 0% - 19%           | Não realiza o teste ou não tenta realizar. |
| 2                             | 20% - 49%          | Não atinge a ZSAF.                         |
| 3                             | 50% - 69%          |  |
| 4                             | 70% - 89%          |  |
| 5                             | 90% - 100%         | Atinge a ZSAF.                             |

#### **4.2. - Grupo II - Atividades Físicas**

Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: a) Não atinge nível introdutório (NI); b) Nível introdutório (I); c) Nível elementar (E).

| <b>EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO</b> |                    |   |
|-------------------------------|--------------------|---|
| <b>NÍVEL A ATRIBUIR</b>       | <b>PERCENTAGEM</b> | <b>OBSERVAÇÃO</b>                               |
| 1                             | 0% - 19%           | Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.      |
| 2                             | 20% - 49%          | Combinações abaixo das definidas para o nível 3 |
| 3                             | 50% - 69%          | 5 I   1 E                                       |
| 4                             | 70% - 89%          | 4 I   2 E                                       |
| 5                             | 90% - 100%         | 3 I   3 E                                       |

#### **5. MATERIAL**

O aluno deverá trazer, para a realização da **prova prática**, o equipamento indispensável para a realização de prática desportiva. Caso o aluno não apresente o equipamento desportivo para a realização da prova prática ser-lhe-á atribuída a classificação de zero pontos.

#### **6. DURAÇÃO**

A realização total da prova prática tem a duração de 45 minutos de forma seguida.

#### **7. NOTA FINAL**

**A nota final obtida na prova corresponde ao resultado da prova prática.**

---