

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Disciplina de **Educação Física**

Prova **26**

9.º Ano de Escolaridade

2022

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência da disciplina de **Educação Física** do 3.º ciclo do ensino básico, a realizar em 2022, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

Objeto de avaliação

Unidade de Ensino – Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física, Aptidão Física e Saúde.

Conteúdos da componente prática:

Engloba exercícios igualmente aplicáveis a rapazes e raparigas, cujo critério de seleção se baseou na simplicidade, podendo por isso ser realizados de forma autónoma por todos os alunos:

1) Aptidão Aeróbia - Corrida 1 Milha

Objetivo: o objetivo é correr uma milha (1609 metros) o mais rápido possível. Se o aluno não for capaz de percorrer a totalidade da distância a correr, pode fazê-lo a andar. O resultado é registado em minutos e segundos.

Equipamento/Instalações: a pista de Atletismo da nossa escola tem 160 metros à corda, logo, o aluno deverá efetuar 10 voltas à pista.

Instruções para a realização do teste: o aluno realiza o teste como indica o teste “Milha” da bateria de testes de Fitescola. Inicia o teste à voz “Prepara, Partir”.

Resultados: deve registar-se um tempo de 45 minutos e 00 segundos sempre que um aluno não conclui a distância pretendida.

2) Aptidão Muscular (Força, Resistência Muscular e Flexibilidade)

2.1 - Força e Resistência - Abdominal

Objetivo: o objetivo é completar o maior número possível de abdominais até ao máximo de 75, a uma cadência especificada.

Equipamento/Instalações: colchões de ginástica, coluna de som, cd áudio teste abdominais fitescola.

Instruções para a realização do teste: o aluno realiza o teste como indica o teste “Abdominais” da bateria de testes de Fitescola.

O aluno adota a posição de decúbito dorsal, joelhos fletidos a um ângulo aproximadamente de 90 graus, pés totalmente apoiados no chão, pernas ligeiramente afastadas, braços estendidos e mãos pousadas nos quadricípites; cabeça em contacto com o colchão. O aluno inicia o teste respeitando o áudio teste fitescola. Contar os abdominais do aluno ao ritmo do áudio, é permitida apenas uma incorreção. Respeitando a voz de comando do áudio, o aluno, mantendo sempre os calcanhares em contacto com o solo, deve executar o movimento de flexão do tronco, fazendo deslizar as mãos até ao joelho, após este movimento o aluno regressa à posição inicial.

Resultados: Este movimento deve ser efetuado respeitando sempre a voz de comando do áudio, de forma a cumprir a cadência de execução estabelecida de uma repetição por cada 3 segundos. O aluno deve executar o teste até não conseguir continuar ou até ao máximo de 75 repetições.

2.2 - Força e Flexibilidade do Tronco

Objetivo: elevar a parte superior do corpo 30cm a partir do chão e manter essa posição até se efetuar a medição.

Equipamento/Instalações: colchões de ginástica com régua ou fita métrica com 50cm, com fita adesiva colorida assinalando as marcas dos 15 e dos 30cm.

Instruções para a realização do teste: o aluno realiza o teste como indica o teste “Flexibilidade do Tronco” da bateria de testes de Fitescola. Deita-se no colchão em decúbito ventral. Os pés encontram-se em extensão e as mãos debaixo dos quadricípites. O aluno deve apoiar o queixo no colchão, de forma a poder olhar para um ponto do colchão próximo do seu nariz. Durante o movimento o aluno não deve deixar de focar o seu olhar nesse ponto do colchão. O aluno deve então elevar o seu tronco do solo, de forma lenta e controlada, até atingir uma elevação máxima de 30cm. A posição elevada deve ser mantida o tempo suficiente para a medição da distância compreendida entre o queixo do executante e o solo. A régua deve ser colocada a uma distância mínima de 2,5cm do queixo do aluno e não diretamente por baixo deste. Uma vez feita a medição, o aluno deve regressar à posição de repouso de forma controlada. Devem ser permitidas duas tentativas e registado o melhor resultado.

Resultados: o resultado registado deve ser arredondado ao centímetro. Medições acima dos 30cm devem ser consideradas e registadas como 30cm.

3) Flexibilidade - Senta e Alcança

Objetivo: alcançar a distância especificada na Zona Saudável de flexibilidade para os lados direito e esquerdo do corpo.

Equipamento/Instalações: extremidade do Banco Sueco (ou caixa com 30cm de altura), sobre a qual se coloca uma fita métrica, ficando a marca dos 22,5cm ao nível da ponta do banco sueco. A extremidade do “0” na régua fica sob o banco sueco ao nível da planta dos pés do aluno (na extremidade mais próxima do aluno se for usada uma caixa com 30cm de altura).

Instruções para a realização do teste: o aluno realiza o teste como indica o teste “Senta e Alcança” da bateria de testes de Fitescola.

O aluno deve descalçar-se e sentar-se junto ao banco sueco (ou caixa). De seguida deve estender completamente uma das pernas, ficando a planta do pé em contacto com o pé do banco sueco (ou a extremidade da caixa). O outro joelho fica fletido com a planta do pé assente no chão e a uma distância de aproximadamente 5 a 8 cm do joelho da perna que está em extensão. Os braços deverão estar estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica, com as mãos, uma sobre a outra. Com as palmas das mãos viradas para baixo, o aluno flete o corpo para a frente 4 vezes, mantendo as mãos sobre a escala. Deverá manter a posição alcançada na quarta tentativa pelo menos durante 1 segundo. Depois de medir um dos lados, o aluno troca a posição das pernas e recomeça as flexões do lado oposto. É permitido o movimento do joelho fletido para o lado devido ao movimento do tronco para a frente.

Resultados: regista-se o número de centímetros em cada um dos lados, arredondado ao cm, com um máximo de 30cm. O desempenho é limitado para evitar a hiperflexão da zona lombar.

Características e Estrutura

Engloba exercícios igualmente aplicáveis a rapazes e raparigas, cujo critério de seleção se baseou na simplicidade, podendo por isso ser realizados de forma autónoma por todos os alunos.

A prova é cotada de 0% a 100%.		
Cotação dos exercícios (prática)	1)	- 25%
	2.1)	- 25%
	2.2)	- 25%
	3)	- 25%

Critérios Gerais de Classificação

Os resultados atingidos no final de cada prova devem situar o aluno dentro dos padrões da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF).

A tabela existente define valores mínimos e máximos entre os quais se situa a ZSAF.

Valores inferiores aos mínimos indiciam uma fraca aptidão física nessa prova.

Valores superiores aos máximos evidenciam uma excelente aptidão física nessa prova.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos, apenas componente prática.

Material Autorizado

Equipamento desportivo, adequado à realização da componente prática da disciplina de Educação Física.