



INFORMAÇÃO-PROVA

Prova de equivalência à frequência

Educação Física

Código 26

2023

3º Ciclo do Ensino Básico

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

A prova avalia a aprendizagem nos domínios motor.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova apenas possui uma parte, parte essa que se refere à prática.

2.1 Parte prática:

- ✓ Apresenta-se em dois grupos, nos quais o aluno opta por um desporto individual e dois coletivos, realizando sequências, exercícios critério ou situações de jogo reduzido específicos de cada desporto.

2.1.1 Desportos individuais:

- Atletismo
- Ginástica

2.1.2 Desportos coletivos:

- Voleibol
- Futebol
- Basquetebol
- Andebol

Desportos	Conteúdos	Cotações
Ginástica	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Realiza uma sequência com os seguintes elementos gímnicos: rolamento à frente, posição de flexibilidade (ponte) ou posição de equilíbrio (avião), rolamento à retaguarda, pino e roda.<input type="checkbox"/> Realiza o salto de eixo ou entre mãos no boque;<input type="checkbox"/> Realiza o salto em extensão ou engrupado ou meia pirueta vertical no minitrampolim	40 Pontos (20 elementos sequência) (10 salto eixo/entre mãos) (10 saltos engrupado/extensão/pirueta)
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Realiza o salto em comprimento com a técnica de voo na passada ou o salto em altura com a técnica de tesoura<input type="checkbox"/> Realiza o lançamento da bola ou do peso (de 2 Kg)<input type="checkbox"/> Realiza uma corrida de velocidade de 60m ou uma corrida de barreiras de 60m	40 Pontos (15 salto comp/altura) (10 lançamento) (15 velocidade/barreiras)
Andebol	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Realiza em situação de exercício critério ou em situação de jogo, os seguintes gestos técnicos: passe, receção, drible, remate em apoio e em suspensão, respeitando as regras do jogo	30 Pontos (10 passe/receção/drible) (10 remate em apoio) (10 remate em suspensão)

Desportos	Conteúdos	Cotações
Basquetebol	☐ Realiza em situação de exercício critério ou em situação de jogo, os seguintes gestos técnicos: passe, receção, drible, lançamento em apoio e na passada, respeitando as regras do jogo	30 Pontos (10 passe/receção/drible) (10 lançamento em apoio) (10 lançamento na passada)
Futebol	☐ Realiza em situação de exercício critério ou em situação de jogo, os seguintes gestos técnicos: Condução de bola, passe, receção e remate, respeitando as regras do jogo	30 Pontos (10 passe/receção) (10 condução de bola) (10 remate)
Voleibol	☐ Realiza em situação de exercício critério ou em situação de jogo, os seguintes gestos técnicos: serviço por baixo, passe (toque de dedos) e manchete, respeitando as regras do jogo	30 Pontos (10 serviço por baixo) (10 passe) (10 manchete)

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação final da prova corresponderá a 100% da parte prática.

3.1 Na parte prática:

A classificação a atribuir resulta da observação direta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

Desempenho	Classificação
Não realiza	Nível 1
Realiza incompleto e/ou com muita dificuldade	Nível 2
Realiza razoavelmente com alguma dificuldade	Nível 3
Realiza satisfatoriamente com alguma facilidade	Nível 4
Realiza com facilidade e correção	Nível 5

4. DURAÇÃO DA PROVA

A prova tem a duração de 45 minutos.

5. MATERIAL AUTORIZADO

Na avaliação prática, é obrigatório o uso de equipamento e material desportivo específico dos desportos selecionados.

OBS. No início da prova, o aluno deve apresentar-se devidamente equipado.