



## INFORMAÇÃO-PROVA

### Prova de equivalência à frequência

Educação Física

Código 26

2022

#### 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"><li>□ Realiza uma sequência com os seguintes elementos gímnicos: rolamento à frente, posição de flexibilidade (ponte) ou posição de equilíbrio (avião), rolamento à retaguarda, pino ou roda</li><li>□ Realiza o salto de eixo ou entre mãos no boque;</li><li>□ Realiza o salto em extensão ou engrupado ou meia pirueta vertical no minitrampolim</li></ul>	<b>40 Pontos</b> (4 elementos sequência) (10 salto eixo/entre mãos) (10 saltos engrupado/extensão/pirueta)
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"><li>□ Realiza o salto em comprimento com a técnica de voo na passada ou o salto em altura com a técnica de tesoura</li><li>□ Realiza o lançamento da bola ou do peso (de 2 Kg)</li><li>□ Realiza uma corrida de velocidade de 60m ou uma corrida de barreiras de 60m</li></ul>	<b>40 Pontos</b> (15 salto comp/altura) (10 lançamento) (15 velocidade/barreiras)
Andebol	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 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</li></ul>	<b>30 Pontos</b> (5 passe/receção/drible) (10 remate em apoio) (10 remate em suspensão)

<b>Desportos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Cotações</b>
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	<b>30 Pontos</b> (5 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	<b>30 Pontos</b> (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	<b>30 Pontos</b> (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.

<b>Desempenho</b>	<b>Classificação</b>
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.