

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA | PROVA PRÁTICA

2022

Prova 26 |

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de **Educação Física**, na vertente prática, a realizar em 2022 pelos alunos que frequentam um currículo regulamentado pelo Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho.

Deve ainda ser tido em consideração o Despacho Normativo n.º 7-A/2022, de 24 de março.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

1. Objeto de avaliação

A prova final tem por referência o Programa Nacional de Educação Física do ensino básico, homologado em 2001. Permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

| Prova Prática | |
|-------------------------|--|
| Domínios | Conteúdos |
| I - Desportos Coletivos | <p>Realiza os exercícios critério e a sequência de duas das modalidades que sair na prova:</p> <p><u>Basquetebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Passe de peito e picado contra a parede;• Lance livre;• Sequência - drible de proteção, drible de progressão e lançamento na passada. <p><u>Voleibol:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Serviço por cima ou por baixo;• Sequência 1 - 3 x toque de dedos e manchete;• Sequência 2 - 3 x toque de dedos e remate em apoio. <p><u>Andebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Sequência - auto-passe contra a parede, drible, três apoios e remate em suspensão. <p><u>Futebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Passe para a parede;• Remate à baliza;• Conduz a bola;• Sequência – conduz a bola, finta e finaliza. |
| II - Ginástica | <p><u>Ginástica no solo</u></p> <p>Realiza uma sequência gímnica com os seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rolamento à frente engrupado;• Rolamento à retaguarda engrupado;• Apoio facial invertido com rolamento à frente;• Elemento de equilíbrio;• Elemento de flexibilidade;• Elementos de ligação. <p><u>Minitrampolim</u></p> <p>Realizar os seguintes saltos no minitrampolim:</p> <ul style="list-style-type: none">• Salto extensão;• Salto engrupado;• Salto vertical com 1 pirueta;• Salto encarpado de pernas afastadas (carpa). |
| III - Atletismo | <p><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Salto em comprimento;• Lançamento do peso;• Teste de Milha (1609 m). |

2. Caracterização de Prova

Prova prática

A prova apresenta três domínios:

I - Desportos Coletivos (O aluno opta por duas modalidades que sair na prova);

II - Ginástica;

III - Atletismo.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A prova consiste na realização de diversos gestos técnicos, exercícios e sequências.

A prova é cotada para 100 pontos.

| Prova Prática | | |
|---|---|-----------------|
| Domínios | Conteúdos | Cotação Parcial |
| I - Desportos Coletivos (O aluno opta por duas modalidades que sair na prova); | Basquetebol Voleibol Andebol Futebol | 20 + 20 |
| II - Ginástica | Ginástica no solo Minitrampolim | 20 + 20 |
| III - Atletismo | Saltos (7) Lançamentos (6) Corridas (7) | 20 |

Total: 100 pontos

3. Critérios Gerais de Classificação

Prova prática

A escala de valorização dos elementos técnicos em exercício critério dos elementos da sequência e respetiva ligação é a seguinte:

- Executa muito bem - de 18 a 20;
- Executa bem - de 14 a 17;
- Executa de forma razoável - de 10 a 13;
- Executa deficientemente - de 05 a 09;
- Não executa - de 00 a 04.

A classificação final será:

CF (*classificação final*) - Somatório das cotações dos exercícios realizados

4. Material

Material indispensável para a prática desportiva, nomeadamente, t-shirt, fato de treino ou calção, ténis e sabrinas.

5. Duração

Prova prática - duração de 45 minutos