

# INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

maio de 2024

## 3.º Ciclo do Ensino Básico

Despacho Normativo n.º 4/2024, de 21 de fevereiro

Prova de código 26 | 2024

### 1. Natureza da prova: PRÁTICA

### 2. Objeto de avaliação:

A prova tem por referência o programa do 3.º ciclo da disciplina.

A prova de equivalência a frequência de Educação Física é de **componente prática** e de duração limitada.

### 3. Caracterização da prova:

#### 3.1. Componente prática

A componente consiste numa prova prática cotada para 100 pontos. É constituída por três grupos de acordo com o Quadro 1.

#### 3.2. São alvo de avaliação prática as seguintes matérias cujos conteúdos estão no Quadro 3:

Grupo I - Velocidade e abdominais.

Grupo II - Basquetebol e Futebol

Grupo III - Atletismo e Ginástica

*Quadro 3 - Valorização dos domínios e conteúdos da prova*

Domínios	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Grupo I Aptidão Física	Corrida de velocidade 40m - Respeitando a sinalética das partidas do <i>Megasprinter</i> .	5
	Abdominais - De acordo com o protocolo do programa <i>Fitescolas</i> .	5
Grupo II Desportos Coletivos	Basquetebol - Realizar os exercícios critério: drible de progressão, passe e receção e lançamento na passada.	30 (10 para cada técnica)
	Futebol - Realizar os exercícios critério: Drible, passe e receção e remate.	30 (10 para cada técnica)
Grupo III	Atletismo - Realiza as seguintes provas: Salto em comprimento, salto em altura (técnica da tesoura) e lançamento de peso:	15 (5 para cada prova)

<p>Desportos Individuais</p>	<p><b>Ginástica de solo e Aparelhos.</b>                  Ginástica de solo - Realiza uma sequência com: rolamento à frente engrupado, rolamento á retaguarda engrupado, roda, avião e ponte                  Ginástica Aparelhos: Bock e Plinto: Salto ao eixo e salto coelho respetivamente                  Ginástica Aparelhos Mini trampolim: salto em extensão, salto em extensão com meia pirueta e uma pirueta, salto engrupado e salto encarpado de pernas afastadas</p>	<p>5 (1 ponto para cada exercício)                  5 (2,5 pontos para cada exercício)                  5 (1 ponto para cada exercício)</p>
------------------------------	---	---

#### 4. Critérios gerais de classificação

Grau de correção na execução de cada um dos elementos e gestos técnicos das diferentes modalidades.

Nível de desempenho de acordo com as tabelas de referência.

#### 5. Material

Para a realização da prova prática o aluno deve usar: sapatilhas; meias; calção; *t-shirt* e fato de treino (facultativo).

#### 6. Duração

A Duração da Prova será de 45 minutos.