

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Maio de 2022

2.º Ciclo do Ensino Básico

Despacho Normativo n.º 7-A/2022, de 24 de março

Prova de código 28 | 2022

1. Natureza da prova: PRÁTICA

2. Objeto de avaliação:

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais 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:

Grupo I - Aptidão Física.

Grupo II - Basquetebol e Futebol

Grupo III - Atletismo e Ginástica

Quadro 1 - Valorização dos domínios e conteúdos da prova

Domínios	Conteúdosais	Cotação (em pontos)
Aptidão Física	Corrida de resistência 1000m - Respeitando os procedimentos do <i>MegaKm</i> .	10
	Abdominais - De acordo com o protocolo do programa <i>Fitescolas</i> .	10
Desportos Coletivos	Basquetebol - Realizar os exercícios critério: drible de progressão, passe e receção e lançamento em apoio.	15 (5 por cada técnica)

	Futebol - Realizar os exercícios critério: condução de bola em “zigue-zague”, drible e passe e receção.	15 (5 por cada técnica)
Desportos Individuais	<p>Atletismo - Realiza as seguintes provas: Salto em comprimento e corrida de velocidade.</p> <p>Ginástica de solo e Aparelhos.</p> <p><u>Ginástica de solo</u> - Realiza uma sequência com: avião, ponte, rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado e pino de cabeça.</p> <p><u>Ginástica Aparelhos</u> - Mini trampolim: salto em extensão, salto em extensão com meia pirueta e salto engrupado.</p>	<p>20 (10 para cada prova)</p> <p>15 (3 para cada elemento gímnico)</p> <p>15 (5 para cada salto)</p>

4. Critérios de Classificação da prova

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.