

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

maio de 2023

2.º Ciclo do Ensino Básico

Despacho Normativo n.º 4-B/2023, de 3 de abril

Prova de código 28 | 2023

1. Natureza da prova: PRÁTICA
2. Objeto de avaliação:
A prova tem por referência as aprendizagens essenciais do 2.º ciclo da disciplina.
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	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Aptidão Física	Corrida de resistência Vai Vem - De acordo com o protocolo do programa Fitescolas	10
	Abdominais - De acordo com o protocolo do programa Fitescolas	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	Atletismo - Realiza as seguintes provas: Salto em comprimento e corrida de velocidade.	20 (10 para cada prova)
	Ginástica de solo e Aparelhos. <u>Ginástica de solo</u> - Realiza uma sequência com: avião, ponte, rolamento à frente engrupado e rolamento à retaguarda engrupado.	15 (3 para cada elemento gímnico)
	<u>Ginástica Aparelhos</u> - Mini trampolim: salto em extensão, salto em extensão com meia pirueta e salto engrupado.	15 (5 para cada salto)

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.