

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

maio de 2023

3.º Ciclo do Ensino Básico

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

Prova de código 26 | 2023

1. Natureza da prova: PRÁTICA
2. Objeto de avaliação:
A prova tem por referência as aprendizagens essenciais do 3.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 velocidade - Respeitando os procedimentos do <i>MegaSprinter</i> .	5
	Abdominais - De acordo com o protocolo do programa Fitescolas	5
Desportos Coletivos	Basquetebol - Realizar os exercícios critério: drible de progressão, passe e receção e lançamento na passada.	30 (10 por cada técnica)
	Futebol - Realizar os exercícios critério: drible e passe, receção e remate	30 (10 por cada técnica)

Desportos Individuais	Atletismo - Realiza as seguintes provas: Salto em comprimento, salto em altura utilizando a técnica de tesoura e lançamento do peso.	15 (5 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 e roda. <u>Mini trampolim</u> - salto em extensão, salto em extensão com meia pirueta, salto em extensão com uma pirueta, salto engrupado e salto encarpado de pernas afastadas. <u>No bock</u> : realiza salto de eixo e no plinto salto de coelho.	15 (5 para cada aparelho gímnico)

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.