



Secretaria Regional da Educação e Cultura
Direção Regional da Educação



Informação Prova Prática de Equivalência à Frequência de Educação Física (26)

Ano letivo: 2018/2019

1 - Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência tem por referência o Programa e as Metas Curriculares de Educação Física do 3º ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

2 – Caracterização e estrutura da prova

Na **Prova Prática**, o exame apresenta dois grupos de exercícios práticos no domínio das Atividades Físicas. No Grupo I avalia-se a aprendizagem nas matérias de Atletismo e de Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos. No Grupo II avalia-se a aprendizagem dos Jogos Desportivos Coletivos - Futebol, Basquetebol e Voleibol. Na **Prova**, a valorização relativa à tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item e total apresentam-se no Quadro 1.

Quadro 1 — Tipologia de itens, número de itens e pontuação

Domínios	Conteúdos	Cotações
Atividades Físicas GRUPO I 1. Atletismo	1.1. salto em altura, utilizando a técnica de Fosbury-Flop.	(5) 5

<p>2. Ginástica de Solo</p>	<p>Sequência de exercícios no solo (em rolo), que combine, com fluidez, as destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas:</p> <p>2.1. elemento de equilíbrio (avião ou bandeira);</p> <p>2.2. rolamento à frente (engrupado ou com pernas afastadas);</p> <p>2.3. rolamento à retaguarda (engrupado ou com pernas afastadas);</p> <p>2.4. pino de braços;</p> <p>2.5. roda ou rodada ou roda a uma mão;</p> <p>2.6. elemento de flexibilidade (ponte ou espargata ou sapo).</p>	<p>(30)</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
<p>3. Ginástica de Aparelhos</p>	<p>Plinto transversal (5 caixas):</p> <p>3.1. salto ao eixo;</p> <p>3.2. salto entre mãos.</p> <p>Minitrampolim:</p> <p>3.3. salto engrupado;</p> <p>3.4. salto encarpado com pernas afastadas.</p>	<p>(20)</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
<p>GRUPO II - Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>4. Futebol</p> <p>5. Basquetebol</p>	<p>Circuito onde se realiza as ações técnico-táticas pretendidas:</p> <p>4.1. condução de bola;</p> <p>4.2. passe/receção;</p> <p>4.3. remate com o pé.</p> <p>Circuito onde se realiza as ações técnico-táticas pretendidas:</p>	<p>(15)</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>(15)</p> <p>5</p>

6. Voleibol	5.1. passe de peito/picado e recepção;	5
	5.2. drible de progressão;	5
	5.3. lançamento na passada;	(15)
	Situação 1x1, com a rede pelo meio, as ações técnico-táticas pretendidas:	5
	6.1. passe;	5
	6.2. manchete;	5
	6.3 serviço por baixo ou serviço por cima.	

3- Critérios gerais de classificação

No primeiro momento, avaliam-se as competências relativas aos Desportos Individuais. O aluno será avaliado na modalidade de atletismo e Ginástica de solo. No atletismo, o aluno realizará a técnica de Fosbury-Flop. Em relação à Ginástica de solo, o aluno deverá executar diferentes elementos gímnicos com correção.

No segundo momento, avaliam-se as competências relativas aos jogos desportivos coletivos. O aluno deverá realizar ações técnicas inerentes nas três modalidades coletivas indicadas (Futebol, Basquetebol e Voleibol).

A prova será avaliada por um júri de 3 professores da disciplina.

A classificação será efetuada de 0 a 100 pontos percentuais.

4 - Material

Equipamento desportivo (sapatilhas; calções desportivos ou calças de fato de treino; t-shirt; sweat shirt ou casaco de fato de treino.

5 – Duração

A prova terá a duração de 45 minutos.

De destacar que na prova prática, o aluno tem um tempo prévio para realizar o aquecimento (10 minutos).