

INFORMAÇÃO PROVA

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Despacho Normativo 7 – A de 24 de março de 2022

PROVA PRÁTICA DE Educação Física

CÓDIGO 26

3º CICLO DO ENSINO BÁSICO – 9º ano

DURAÇÃO DA PROVA: 45 minutos

1ª e 2ª FASE

2022

INTRODUÇÃO

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física do 3.º ciclo, a realizar em 2022, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação e do Programa da disciplina.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física tem por referência o Programa da disciplina e permite avaliar aprendizagens essenciais, enquadrados em Domínios do Programa, em prova prática de duração limitada.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova é cotada para 100 pontos.

A prova reflete uma visão integradora dos diferentes conteúdos abordados na disciplina e está organizada por grupos de itens.

A prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo.

A prova prática é composta por 4 partes:

- 1º - Realização de situação de jogo 1x1 de Voleibol.
- 2º - Realização de um circuito técnico de Basquetebol.
- 3º - Realização de uma corrida de resistência aeróbia.
- 4º - Apresentação de uma sequência gímnica.

Quadro 1 – Distribuição da cotação por Domínios

Domínios	Conteúdos	Cotação
VOLEIBOL Ø Realizar com correção e oportunidade as ações técnicas da modalidade.	- Passe - Manchete - Serviço	25 pontos
BASQUETEBOL Ø Realizar com correção e oportunidade as ações técnicas da modalidade.	- Passe peito, picado e de ombro/recepção - Drible de progressão e proteção - Lançamento em apoio, na passada e em suspensão	25 pontos
APTIDÃO FÍSICA Ø Realizar a prova definida cumprindo as exigências técnicas e regulamentares.	- Corrida de resistência aeróbia.	25 pontos
GINÁSTICA DE SOLO Ø Realizar uma sequência de habilidade no solo, que combine com fluidez as destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas.	- Avião - Rolamento à frente engrupado - Rolamento à frente com saída de membros inferiores afastados - Pino de cabeça - Rolamento à retaguarda engrupado - Rolamento à retaguarda com saída de membros inferiores afastados - Roda	25 pontos

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A prova prática será avaliada em função da realização/adequação dos conteúdos:

- ✓ Nível de execução das ações técnicas exigidas.
- ✓ Resultado com base nas tabelas de referência do Fitescola.
- ✓ Nível de execução e harmonia dos elementos gímnicos exigidos na sequência.

MATERIAL

O aluno deverá estar devidamente equipado com equipamento desportivo constituído pelo material necessário para a aula de Educação Física

DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.