



INFORMAÇÃO - Prova de Equivalência à Frequência 3º Ciclo do Ensino Básico

(Despacho Normativo n.º 7-A/2022)

Disciplina: **Educação Física** (26)

TIPO: P

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

| Temas | Subtemas | Conteúdos | |
|------------------------------|--|---|--------------------|
| 1. ATIVIDADES FÍSICAS | Categoria A | Basquetebol Voleibol | Nível Elementar |
| | Categoria B | Ginástica de solo Ginástica de aparelhos | Nível Introdutório |
| | Categoria E | Dança | Nível Introdutório |
| | Categoria F | Raquetes-Badminton | Nível elementar |
| 2. APTIDÃO FÍSICA | Aptidão física (APF FITescola) | Resistência aeróbica | ZSAF |

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova prática é constituída por situações de percursos com destrezas específicas e por exercícios critério de cada uma das modalidades desportivas.

Consideram-se as matérias 1 Jogo Desportivo Coletivo, 1 Ginástica, 1 Dança, 1 Raquetas.

Aplicação da bateria de testes do programa FITescola – Teste da resistência – vaivém.

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

| PROVA PRÁTICA | COTAÇÃO |
|--|-------------------|
| Grupo I | 20 Pontos |
| Resistência aeróbica | 20 Pontos |
| Grupo II | 50 Pontos |
| Ginástica | 30 Pontos |
| Badminton | 10 Pontos |
| Dança | 10 Pontos |
| Grupo III – Desportos Coletivos | 30 Pontos |
| TOTAL | 100 PONTOS |

Prova prática . São criadas situações com habilidades ou exercício critério de cada modalidade desportiva nas quais o examinado:

- Se não executar ou demonstrar muitas incorreções, ser-lhe-á atribuído 0% da cotação;
- Se executa com ligeiras incorreções obtém 50% da cotação
- Com a correta execução, obtém 100% da cotação.

Na prova do grupo I (Teste de Aptidão Física - vaivém), o examinado deverá situar-se dentro da Zona Saudável (tabela do programa FITescola).

Na prova do grupo II

na **Ginástica de Solo** o examinando tem de apresentar um esquema com os seguintes elementos gímnicos: 2 rolamentos (à frente e à retaguarda); 1 posição de flexibilidade; 1 apoio invertido; 1 roda (a duas mãos).

na **Ginástica de Aparelhos** o examinando tem de identificar e executar: no plinto 1 salto e no minitrampolim 2 saltos.

Dança, o examinando tem de executar uma coreografia à sua escolha.

Classificação final: cotação a 100% na prova prática e conversão à escala de nível de 1 a 5.

4. MATERIAL NECESSÁRIO E DURAÇÃO DA PROVA

O examinando tem de apresentar equipamento adequado à prática das diversas atividades físicas e entregar ao júri da prova uma pen ou cd da música para executar a prova da categoria E - Dança.

A prova têm a duração de 45 minutos, sem tolerância.

O coordenador de departamento,

Lisboa, Maio de 2022