



INFORMAÇÃO PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

Abril de 2023

Prova 00| 2022

.....
3º. Ciclo do Ensino Básico

1. Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino básico do 3º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2021, nomeadamente:

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

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física em vigor. A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados nas categorias de *Desportos coletivos, ginástica, atletismo*, todas **da área A** (atividades físicas e desportivas), passíveis de avaliação em prova prática e escrita de duração limitada



3. Características e estrutura da prova

Prática

Componente prática					
Áreas	Categorias	Conteúdos	CrITÉrios de classificaçŁo	ExercÍcio CrITÉrio	CotaçŁo
A. Atividades Físicas Desportivas	Desportos Coletivos	Voleibol	<ul style="list-style-type: none">Realiza em exercÍcios crITÉrio, as açŁes: a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviçŁo por baixo d) serviçŁo por cima	1.1	20%
		Basquetebol	<ul style="list-style-type: none">Realiza em exercÍcios crITÉrio, as açŁes: a) passe e receçŁo, b) lançamento na passada, c) lançamento parado, d) drible de progressŁo.	1.2	20%
		Futebol	<ul style="list-style-type: none">Em exercÍcios crITÉrio, as açŁes: a) passe, b) receçŁo junto ao solo, c) remate com o pé, d) drible/finta, e) desarme/situaçŁes 1x1.	1.3	20%
	GinÁstica	Solo	<ul style="list-style-type: none">Realiza a seguinte sequênciA: a) Roda b) rolamento à frente, c) rolamento à retaguarda de pernas afastadas, d) posiçŁo facial invertida.	1.4	10%
		Aparelhos	<ul style="list-style-type: none">Realiza os seguintes saltos, com correçŁo, após corrida de balançŁo e chamada no mini trampolim: a) salto em extensŁo com 1 pirueta; b) salto “carpa” de pernas juntas; c) salto “carpa” de pernas afastadas	1.5	10%
	Atletismo	Lançamento do peso	<ul style="list-style-type: none">Realiza em exercÍcios crITÉrio: Partindo da posiçŁo de parado, virado lateralmente para a zona de lançamento, realiza o gesto tÉcnico com o peso do corpo sobre a perna traseira, encaixe do peso no pescoçŁo e a extensŁo total do braçŁo no momento final, acompanhado da rotaçŁo do tronco e transposiçŁo do peso para a perna da frente.	1.6	20%
		Salto em Altura	<ul style="list-style-type: none">Realiza o salto em altura nas tÉcnicas de tesoura ou fosburyflop		
		Corrida de Barreiras	<ul style="list-style-type: none">Realiza a transposiçŁo das barreiras, sem quebra acentuada de ritmo.		



4. Critérios de classificação

Os critérios específicos estão discriminados no quadro apresentado no ponto 3 deste documento.

5. Material

Equipamento desportivo adequado para a prática das diversas categorias.

6. Duração

- 45 minutos.