

Prova de Educação Física (Prática)		Informação – Prova de Equivalência à Frequência
Prova 26	2023	Data: 2023.05.17 (<i>Data de aprovação em Conselho Pedagógico</i>)
3º Ciclo do Ensino Básico		
Decreto-Lei n.º 55/2018		

1. Objeto de avaliação

A prova avalia o conjunto de aprendizagens e competências desenvolvidas no 3º ciclo do Ensino Básico, tendo por referência as Aprendizagens Essenciais.

2. Estrutura/Cotações

2.1 - Prova Prática – 100 Pontos

Conteúdos	Estrutura	Cotações
<p>GRUPO I - Jogos Desportivos Coletivos Escolhe duas das quatro matérias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Andebol 2- Basquetebol 3- Voleibol 4- Futebol 	<p>Realiza em exercícios critério, as ações técnicas das modalidades.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Drible, passe, desmarcação, receção e finalização. 2- Drible, passe, desmarcação, receção e lançamento. 3- Passe/manchete e serviço por baixo direcionado. 4- Condução de bola, passe, desmarcação, receção e finalização. 	<p>(15+15) 30 pontos</p>
<p>GRUPO II - Ginástica de solo e aparelhos Sequência gímnica e saltos no minitrampolim</p>	<p>Realiza uma sequência gímnica com: uma figura de equilíbrio; uma inversão; dois rolamentos; uma figura de flexibilidade e um elemento de ligação. No minitrampolim realiza três saltos.</p>	<p>20 pontos</p>
<p>GRUPO III - Atletismo Salto em altura e lançamento do peso</p>	<p>Realiza salto em altura, utilizando a técnica de tesoura. Realiza lançamento do peso com deslize.</p>	<p>20 pontos</p>
<p>GRUPO IV - Atividades Rítmicas Expressivas Coreografia</p>	<p>Realiza uma sequência de diversos elementos coreográficos a solo.</p>	<p>10 pontos</p>
<p>GRUPO V - Raquetas Badminton</p>	<p>Em situação de 1x1, realiza as ações técnicas e táticas que mais se adaptam às situações.</p>	<p>10 pontos</p>

GRUPO VII - Aptidão Física Resistência aeróbia	Realiza o teste de aptidão aeróbia: vaivém.	10 pontos
TOTAL		100 pontos

3. Critérios de Classificação

Grupo I: Jogos Desportivos Coletivos - Realiza os exercícios critério mantendo o padrão global de execução técnica, de acordo com as regras das modalidades.

Grupo II: Ginástica de Solo e Aparelhos - Realiza a sequência gímnica e os três saltos no minitrampolim, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas. Nos saltos combina a corrida preparatória, a chamada, a execução técnica e a receção.

Grupo III: Atletismo - Realiza o salto e o lançamento mantendo o padrão global de execução.

Grupo IV: Atividades Rítmicas Expressivas - Realiza a coreografia ou os diversos elementos coreográficos com correção, coordenação, ritmo e harmonia, de acordo com o suporte musical escolhido.

Grupo V: Raquetas - Em situação de jogo, realiza as ações técnicas e táticas que mais se adaptam às situações.

Grupo VI: Aptidão Física - Realiza o número de percursos na tabela de referência, dentro do intervalo saudável, para a idade e sexo.

4. Duração da prova / Material

Prova Prática: 45 minutos

Material: Os alunos devem apresentar-se para a realização da Prova com equipamento adequado, semelhante ao usado nas aulas de Educação Física. É ainda aconselhável que sejam portadores de sapatilhas de ginástica.

Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas de prova.

Os alunos realizam exercícios de ativação geral e de mobilização articular, sob a orientação dos professores/júris, antes do início da prova.

Será garantida a hidratação dos alunos durante a prova.