

INFORMAÇÃO – PROVA EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Disciplina: **Educação Física**

Prova **26** | PROVA PRÁTICA

3.º Ciclo do Ensino Básico

1. Objeto de avaliação

Esta prova tem como referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 3ºciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º anos) e o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e permite avaliar a capacidade de realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica.

2. Caracterização da prova

Prova prática, constituída por 2 grupos de exercícios/critério e está cotada para 100 pontos. O Grupo I relativo a modalidades individuais e o Grupo II constituído por modalidades coletivas.

Grupo I (50 pontos)

| | |
|--|---|
| Ginástica <ul style="list-style-type: none">- Rolamento à frente engrupado- Rolamento à retaguarda engrupado com saída de MI afastados- Avião- Roda- Apoio facial invertido | Atletismo <ul style="list-style-type: none">- Corrida de velocidade- Lançamento do peso |
|--|---|

Grupo II (50 pontos)

| | | | |
|--|--|--|---|
| Basquetebol <ul style="list-style-type: none">- Drible de progressão- Drible de proteção- Lançamento em apoio- Lançamento na passada | Andebol <ul style="list-style-type: none">- Drible- Passe de ombro- Remate em suspensão | Futebol <ul style="list-style-type: none">- Passe- Condução de bola- Remate | Voleibol <ul style="list-style-type: none">- Passe de frente para a parede- Manchete para a parede- Serviço por cima |
|--|--|--|---|

3. Critérios gerais de classificação: - Correção e rigor na realização dos elementos técnicos exigidos

4. Duração: A prova tem a duração de 45 minutos.

5. Material: Equipamento de acordo com o preconizado no regulamento da disciplina.

6. Local de realização: Ginásio e campo desportivo exterior.