



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

(Despacho Normativo n.º 10-A/2020)

Disciplina: **Educação Física** (26)

TIPO: P

**1. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

Temas	Subtemas	Conteúdos	
<b>1. ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<b>Categoria A</b>	Basquetebol Voleibol	Nível Elementar
	<b>Categoria B</b>	Ginástica de solo Ginástica de aparelhos	Nível Introdutório
	<b>Categoria E</b>	Dança	Nível Introdutório
	<b>Categoria F</b>	Raquetes-Badminton	Nível elementar
<b>2. APTIDÃO FÍSICA</b>	<b>Aptidão física</b> (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
<b>Grupo I</b>	<b>20 Pontos</b>
Resistência aeróbica	20 Pontos
<b>Grupo II</b>	<b>50 Pontos</b>
Ginástica	30 Pontos
Badminton	10 Pontos
Dança	10 Pontos
<b>Grupo III – Desportos Coletivos</b>	<b>30 Pontos</b>
<b>TOTAL</b>	<b>100 PONTOS</b>

**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 2021