

INFORMAÇÃO – PROVA de Equivalência à Frequência

Disciplina: Educação Física

Duração: 45 minutos (Componente Prática)

ENSINO BÁSICO – 3º CICLO

Ano letivo: 2023/2024

Código: 26

1ª/2ª Fases

Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência da disciplina de Educação Física.

As informações disponibilizadas neste documento não dispensam a consulta do referido programa da disciplina.

1. Objeto de Avaliação

A prova de equivalência à frequência a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e competências enunciados no programa de Educação Física. Destes conhecimentos e competências são objeto de avaliação, na prova, os seguintes:

Basquetebol: Drible de proteção e progressão, paragem a um tempo, lançamento na passada, em suspensão e em apoio.

Badminton: Serviço curto e comprido, clear, lob, enquadramento defensivo e cumprimento regulamentar.

Voleibol: Passe, manchete, serviço por baixo.

Ginástica Artística: Rolamentos engrupados, à frente e à retaguarda, Apoio Facial Invertido, Roda, Avião/Bandeira, Espargata em afastamento lateral de membros inferiores/Ponte e elementos de ligação.

Mini –Trampolim/Bock: Salto em Extensão/Salto de Eixo

2. Característica e Estrutura da prova

A caracterização e estrutura da prova sintetizam-se no quadro seguinte:

Grupos	Objetivos	Estrutura da Prova/ Tipo de exercícios	Pontos
Basquetebol	Adequar a sua ação pelos critérios e objetivos definidos para os gestos técnicos de cada uma das modalidades.	Exercício critério Em circuito: - Drible de Progressão e Proteção, com contorno de marcadores. Sequentemente lançamento na passada. Drible de progressão direto ao cesto contrário, com lançamento em suspensão após drible e paragem a um tempo. Execução de 3 lances livres.	25
Badminton	Adequar a sua atuação, como jogador, ao objetivo de jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo.	Situação de jogo individual	25
Voleibol		Exercícios critério - Execução de 8 passes de dedos consecutivos, tecnicamente corretos, contra a parede.	25

		- Sequência alternada de auto passe de dedos e manchete (3 ações consecutivas). - Execução de 4 ações de serviço por baixo para zona predefinida (precisão) da área de jogo contrária.	
Ginástica Artística Mini – Trampolim/Bock	Realizar exercícios gímnicos no solo e saltos de acordo com as exigências técnicas.	Exercícios critério - Sequência, composta pelo aluno, que englobe os movimentos na ginástica de solo: - Rolamentos engrupados (Frente e Retaguarda) - Apoio Facial Invertido - Roda - Posição de equilíbrio - Elemento de Flexibilidade - Salto em extensão no minitrampolim e Salto de eixo no bock.	25

3. Critérios gerais de classificação

Interpreta e aplica os conhecimentos sobre técnica, tática e regras na realização das atividades físicas desportivas selecionadas.

Conhece e aplica os critérios de correção técnica dos elementos gímnicos, expressão e combinação de destrezas.

4. Material

O examinando deve utilizar na prova equipamento desportivo.

5. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.