

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA - Código 26

maio 2023

Prova Prática

3.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

Objeto de avaliação
Componente prática (100%) <ul style="list-style-type: none">• GINÁSTICA DE SOLO (Nível Elementar)• VOLEIBOL (Nível Elementar) <p style="text-align: center;">ou</p> <ul style="list-style-type: none">• BASQUETEBOL (Nível Elementar)• TESTES DO FITNESSGRAM (VAIVÉM)

Caracterização da prova
Componente prática <ul style="list-style-type: none">• Realiza uma sequência gímnica.• Realiza em situação de exercício critério – basquetebol ou voleibol• Realiza num limite de tempo sinalizado por um bip o maior número de percursos de 20 metros.
Critérios gerais de classificação
Componente prática <ul style="list-style-type: none">• Ginástica de solo - Elabora e realiza uma sequência que combine com fluidez as seguintes destrezas gímnicas: cambalhota à frente; pino de braços terminando em cambalhota à frente; roda; rodada; avião; 1 posição de flexibilidade; saltos e voltas como elementos de ligação.

- A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho.
Cotação – 30%

O aluno escolhe 1 das modalidades coletivas a ser avaliado

- A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho.
Cotação – 60%
- **Voleibol**-Mantém a posição de atenção; executa serviço por cima ou por baixo, colocando em zona pré-definida; executa receção ao serviço colocando numa zona pré-definida e deslocando-se para rematar ou colocar em passe colocado no campo adversário. Conhece as regras de jogo e a contagem dos pontos.
- **Basquetebol**- Executa passe/receção, drible de progressão e proteção, paragem a 1 e a 2 tempos, lançamento na passada e parado.
- **Vaivém** - Executa os percursos mínimos exigidos dentro do tempo previsto (sinalizado pelo bip) de acordo com os valores referentes á sua idade/género.
Cotação - 10%

Material

Componente prática

- Equipamento desportivo pessoal
- O restante material necessário às diferentes modalidades deve ser disponibilizado pela escola, assim como os elementos humanos necessários à realização dos jogos reduzidos.

Duração

DURAÇÃO DA COMPONENTE PRÁTICA: 45 MINUTOS