

Informação – Prova de Equivalência à Frequência

Disciplina: Educação Física - Prática

Maio 2024

Prova Código 28 / 2024 (1ª e 2ª Fase)

2.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo n.º 4/2024, de 21 de fevereiro)

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 2º ciclo da disciplina de Educação Física a realizar em 2024, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

OBJETO DE AVALIAÇÃO

- Atitudes e valores;
- Aptidão Física;
- Desportos coletivos;
- Desportos individuais.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

APTIDÃO FÍSICA

- Saber diferenciar as capacidades motoras;
- Executa os testes de aptidão física.

DESPORTOS COLETIVOS

- Basquetebol;
 - Andebol;
 - Voleibol;
 - Futebol.
-
- Identifica os diversos jogos desportivos coletivos;
 - Identifica e executa os gestos técnicos de cada modalidade;
 - Conhece e compreende os jogos e as suas regras.

DESPORTOS INDIVIDUAIS

- Ginástica (solo, aparelhos);
- Identifica as diferentes especialidades gímnicas;
- Identifica e executa os diferentes elementos gímnicos;
- Conhecer e compreende as regras das várias especialidades.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Atitudes e valores (10%)

- Apresentação, pontualidade e participação (no local/dia do exame).

Aptidão física (25%)

- O aluno tem de realizar um teste de aptidão física, um desporto coletivo e uma especialidade da ginástica;
- No teste de aptidão física o aluno tem de atingir os parâmetros do ZSAF (zona saudável de aptidão física) estabelecido nos programas.

Desportos coletivos (35%)

Nos desportos coletivos o aluno realiza com correção em exercício critério:

Voleibol:

- Passe de frente por cima, manchete e serviço por baixo.

Andebol:

- Passe e receção, drible, mudanças de direção, fintas, remate em apoio, enquadramento ofensivo e defensivo.

Basquetebol:

- Passe e receção, drible com mudanças de direção, lançamento na passada, lançamento parado, enquadramento ofensivo e enquadramento defensivo.

Futebol:

- Passe e receção, controle e condução de bola, remate, marcação e desmarcação.

Desportos individuais (30%)

Ginástica

Ginástica de solo:

Realiza com correção e oportunidade em sequência os seguintes exercícios:

- Rolamento à frente com os membros inferiores unidos;
- Rolamento à retaguarda com os membros inferiores unidos;
- Avião (posições de equilíbrio);
- Ponte;
- Voltas como elementos de ligação.

Ginástica de aparelhos:

Executa com correção:

- No plinto transversal executa: salto de eixo.

Mini trampolim:

Salto em extensão, salto engrupado, salto em extensão com meia pirueta.

DURAÇÃO

Quarenta e cinco minutos (45´)

MATERIAL AUTORIZADO

Equipamento desportivo e calçado adequado para interior e exterior.

Ponderação: 100%

Aprovado em reunião de
Conselho

Pedagógico de

___/___/___

O Diretor: