

|  |
| --- |
| INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE |
| **EDUCAÇÃO FÍSICA** |  **Maio de 2020** |
| **2.º Ciclo do Ensino Básico****Despacho Normativo n.º 3-A/2020, de 5 de março** **Decreto-Lei n.º 14-G/2020, de 13 de abril**  |
| **Prova de código** 28 | **2020** |

1. **Natureza da prova: PRÁTICA**
2. **Objeto de avaliação:**

A prova tem por referência o programa do 2.º ciclo da disciplina.

A prova de equivalência a frequência de Educação Física é de **componente prática** e de duração limitada.

1. **Caracterização da prova:**

* 1. **Componente prática**

A componente consiste numa prova prática cotada para 100 pontos. É constituída por três grupos de acordo com o **Quadro 1**.

**3.2 São alvo de avaliação prática as seguintes matérias:**

Grupo I – Aptidão Física.

Grupo II - Basquetebol e Futebol

Grupo III – Atletismo e Ginástica

**Quadro 1 – Valorização dos domínios e conteúdos da prova**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Domínios** | **Conteúdos** | **Cotação****(em pontos)** |
| Aptidão Física | **Corrida de resistência 1000m –**  Respeitando os procedimentos do *MegaKm*.**Abdominais** – De acordo com o protocolo do programa *Fitnessgram* | 1010 |
| Desportos Coletivos | **Basquetebol –** Realizar os exercícios critério: drible de progressão, passe e receção e lançamento em apoio.**Futebol -** Realizar os exercícios critério: condução de bola em “zigue-zague”, drible e passe e receção. | 15 (5 por cada técnica)15 (5 por cada técnica) |
| Desportos Individuais | **Atletismo –** Realiza as seguintes provas: Salto em comprimento e corrida de velocidade.**Ginástica de solo e Aparelhos.**Ginástica de solo - Realiza uma sequência com: avião, ponte, rolamento à frente engrupado e rolamento à retaguarda engrupado.Ginástica Aparelhos - Mini trampolim: salto em extensão, salto em extensão com meia pirueta e salto engrupado.  | 20 (10 para cada prova)15(3 para cada elemento gímnico)15(5 para cada salto) |

1. **Critérios de Classificação da prova**

 Grau de correção na execução de cada um dos elementos e gestos técnicos das diferentes modalidades.

 Nível de desempenho de acordo com as tabelas de referência.

1. **Material**

 Para a realização da prova prática o aluno deve usar: sapatilhas; meias; calção*; t-shirt* e fato de treino (facultativo).

1. **Duração**

A Duração da Prova será de 45 minutos.