

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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* | 10  10 |
| 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.