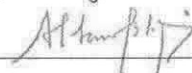


Aprovada em Conselho Pedagógico de 07 de junho de 2020,

O Presidente do Conselho Pedagógico: _____



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA (Prova Prática)

2020

Prova 28

2.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciadas no Programa de Educação Física do 2.º ciclo, em vigor (homologado em 2001).

A avaliação realizada, através de uma prova prática de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências em ação enunciadas no Programa.

Características e Estrutura

A estrutura da prova prática inclui os itens discriminados no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização das competências motoras em ação

Conteúdos	Competências
ATLETISMO <ul style="list-style-type: none">▪ Corrida de Velocidade▪ Corrida de Barreiras	<ul style="list-style-type: none">- Realizar uma <u>corrida de velocidade</u> (40 metros) segundo padrões simplificados e cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares.- Realizar uma <u>corrida de barreiras</u>, transpondo três obstáculos com fluidez e coordenação global, segundo padrões simplificados e cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares.

M. P. P.

GINÁSTICA DE SOLO	- Realiza uma sequência com as seguintes habilidades no solo: Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado ou com membros inferiores estendidos e afastados; Apoio facial invertido (pino); Posição de equilíbrio (Avião), Posição de flexibilidade (Ponte ou Espargata), dois Elementos de ligação (saltos ou meia volta).
GINÁSTICA DE APARELHOS	Trave - Realiza a entrada com um pé, deslocamentos frontais e à retaguarda, meia-volta em pontas e saída em salto em extensão. Plinto - Realiza uma corrida de balanço, chamada a dois pés no trampolim, salto de coelho com saída em salto de eixo no plinto longitudinal e a recepção a dois pés, dando o salto por terminado. Minitrampolim - Realiza uma corrida de balanço, chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo, sai elevando o corpo com extensão completa dos membros superiores e inferiores e realiza a recepção com ligeira flexão dos membros inferiores, dando o salto por terminado.
Jogos Desportivos Coletivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Conhecer o objetivo dos jogos e as suas principais regras;▪ Conhecer os conceitos básicos das modalidades;▪ Executar com correção em situação de exercício critério (em circuito e/ou por estações) as ações técnico-táticas inerentes às modalidades:	
• FUTSAL	- Condução de bola sem oposição, drible (obstáculos), passe (parede)/recepção, remate dentro da área do guarda redes, remate fora da área do guarda redes.
• BASQUETEBOL	- Drible de progressão sem oposição, drible com oposição (obstáculos), paragem a um ou dois tempos, pé-eixo, lançamento em apoio, lançamento na passada, passe (parede)/recepção.
• VOLEIBOL	- Posição fundamental, sustentação de bola, passe alto de frente, manchete e serviço por baixo.

Critérios gerais de classificação

Os critérios gerais de classificação na prova prática incluem os itens discriminados no Quadro 2.

Quadro 2 – Critérios de classificação nas provas

Conteúdos	Critérios de classificação		Cotação (pontos)
ATLETISMO ▪ Corrida de Velocidade	Nível de execução técnica nas duas fases da Corrida de Velocidade: - Partida, - Corrida propriamente dita.	- A avaliação da execução técnica será feita pela forma como se desenvolve a tarefa e pela capacidade de conseguir alcançar o objetivo da mesma,	10
	▪ Corrida de Barreiras Nível de execução técnica nas 4 fases da Corrida de Barreiras: - Partida, - Transposição das barreiras, - Corrida entre barreiras, - Chegada à meta.	- Os resultados serão registados em grelhas de observação,	10
GINÁSTICA DE SOLO	Nível de execução técnico na realização de uma sequência de elementos gímnicos no solo.	- A ausência da execução da prova ou de qualquer habilidade motora terá cotação zero,	15
GINÁSTICA DE APARELHOS	Trave – Nível de execução técnico na realização de uma sequência de exercício na Trave.	- O aluno poderá executar duas vezes o mesmo exercício, sendo avaliada a melhor execução,	10
	Plinto – Nível de execução técnico na realização das 4 fases do <u>salto de coelho com saída em salto de eixo</u> no plinto longitudinal.	- Não serão consideradas execuções diferentes das solicitadas.	10
	Minitrampolim - Nível de execução técnico na realização das 4 fases do <u>salto em extensão</u> .		10
J.D.C.	Nível de execução técnico na realização dos diferentes elementos técnicos das 3 Atividades Físicas: <u>Futsal</u> , <u>Basquetebol</u> e <u>Voleibol</u> ;		35

Aluno

A classificação da prova prática é expressa na escala percentual de 0 a 100, sendo a classificação final convertida de acordo com a tabela 1.

Tabela 1

Nível	1	2	3	4	5
Percentagem	0 a 19	20 a 49	50 a 69	70 a 89	90 a 100

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos sem tolerância.

O aluno deve comparecer 30 minutos antes da prova para se equipar e realizarem a ativação geral.

Material autorizado

Os alunos devem trazer equipamento desportivo e calçado adequado.

Os cabelos compridos devem ser amarrados para a realização das provas.

Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno.

A prova de equivalência à frequência é constituída apenas pela componente prática e corresponde à classificação final da disciplina.