

**INFORMAÇÃO-PROVA****2024**

<b>INFORMAÇÃO:</b>	Prova de Equivalência à Frequência		
<b>DISCIPLINA:</b>	Educação Física		
<b>CÓDIGO DE PROVA:</b>	Prova 26		
<b>TIPO DE PROVA:</b>	Prática		
<b>NÍVEL DE ENSINO/ANO:</b>	3º Ciclo		
<b>DURAÇÃO:</b>	Prova Prática: 45 minutos	<b>TOLERÂNCIA:</b>	Prova prática: sem tolerância

**ÍNDICE:**

1. Objeto de avaliação
2. Caracterização da prova
3. Material autorizado
4. Duração

**Data da Publicação:** 14/05/2024

## **1. Objeto de avaliação**

A prova pretende avaliar a execução dos diferentes gestos técnicos ao nível da destreza e habilidade e na adequação das ações técnicas às situações propostas.

### **Atletismo**

- Velocidade: 40 metros planos;
- Salto em Comprimento.

### **Aptidão física:**

- Vai e vem.

### **Ginástica**

#### **- Ginástica de Solo**

Realiza com correção uma sequência com os seguintes elementos gímnicos:

- Rolamentos à frente e à retaguarda na posição engrupada;
- Rolamentos à frente e à retaguarda com saída de pernas afastadas e estendidas;
- Apoio facial invertido seguido de rolamento à frente;
- Avião;
- Ponte ou espargata;

Elementos de ligação:

- 1 volta (1/2 volta); 1 pirueta (1/2 pirueta).

#### **- Ginástica de Aparelhos**

Minitrampolim:

- Salto em extensão;
- Salto engrupado;
- Carpa de pernas afastadas;
- Carpa de pernas unidas.

### **Badminton:**

- serviço
- batimentos

### **Modalidades coletivas:**

#### **Basquetebol**

Ações técnicas de base:

- Passe / Receção;
- Drible;

- Lançamento na passada ou 1/2 distância;

Ações técnico-táticas elementares de jogo:

- Ataque/Defesa.

- Jogo reduzido

### **Voleibol**

- Serviço por baixo ou por cima tipo ténis;

- Passe de frente;

- Manchete;

- Remate em Apoio ou Suspensão;

- Jogo reduzido.

## **2. Caracterização da prova**

A prova inclui exercícios de 4 modalidades:

- Atletismo (o aluno pode optar por velocidade ou salto em comprimento);

- Aptidão Física;

- Ginástica;

- Basquetebol/Voleibol (o aluno pode optar por uma das duas).

A componente prática é composta por:

Aquecimento geral	Livre
Aptidão Física (12,5%)	Vai e vem.
Atletismo (12,5%)	Corrida de velocidade; Salto em comprimento.
Ginástica (25%)	Uma sequência composta por elementos gímnicos e de elementos de ligação; Dois saltos no minitrampolim.
Basquetebol/ Voleibol (25%)	Exercícios critérios; Gestos técnicos.
Badminton (25%)	Serviço direcionado para a zona de serviço; Manter o volante o máximo de tempo possível a jogar 1x1.

### **Critérios gerais de classificação**

Aplicação de conhecimentos.

Relevância dos elementos selecionados.

Utilização com rigor do vocabulário específico da disciplina.  
Rigor na execução dos elementos gímnicos e gestos técnicos.  
Performance nas modalidades individuais e coletivas.  
Aplicação dos Regulamentos Técnicos.

### **3. Material necessário**

Os alunos têm de utilizar o equipamento adequado à prática desportiva (inclusive sabrinas para ginástica).

### **4. Duração**

A prova prática tem a duração de 45 minutos sem tolerância.