

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA – 3.º Ciclo do Ensino Básico

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

Modalidade da Prova: prática

CÓDIGO: 26

Ano letivo: 2020/2021

1.ª e 2.ª FASES

Objeto de Avaliação	Características e estrutura da prova	Cotação (Total: 100%)
<p>O aluno seleciona duas modalidades coletivas para ser avaliado:</p> <p>ANDEBOL Passe ombro; Drible; Remate (apoio / suspensão);</p> <p>BASQUETEBOL Passe de peito; Passe picado; Drible de progressão; Drible de proteção; Paragem a um ou dois tempos; Lançamento em apoio; Lançamento na passada;</p> <p>FUTEBOL Condução de bola/drible; Passe e receção; Remate;</p> <p>VOLEIBOL Autopasses sucessivos; Autopasse/manchete; Serviço por baixo.</p> <p>GINÁSTICA Avião; rolamento à frente engrupado; ½ pirueta; rolamento à retaguarda; roda; ponte/espargata.</p> <p>ATLETISMO Lançamento do peso</p> <p>APTIDÃO FÍSICA Teste de aptidão aeróbia.</p>	<p>Exercício-critério</p> <p>Sequência Gímnica</p> <p>Exercício-critério</p> <p>Milha ou Vai e vem (de acordo com as condições meteorológicas), seguindo as normas do <i>Fitnessgram</i></p>	<p>20%+20%</p> <p>20%</p> <p>20%</p> <p>20%</p>

Critérios de Classificação:

Desportos Coletivos – Execução com coordenação, velocidade, oportunidade e ritmo.

Atletismo – Execução adequada dos gestos técnicos, dentro do padrão de execução.

Ginástica – Execução da sequência gímnica de forma fluida e harmoniosa, cumprindo os padrões de execução de cada exercício.
Aptidão Física – Execução dentro dos valores de referência definidos na Bateria de testes do *Fitnessgram*.

Duração da prova: 45 minutos.

Material a utilizar: Equipamento do aluno, tal como consta do Regulamento Interno da Escola Secundária de Almeida Garrett.