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

Ano letivo: 2023/2024

1.ª e 2.ª FASES

Disciplina: Educação Física

Código: 26

Modalidade da Prova: Prática

OBJETO DE AVALIAÇÃO

O aluno seleciona duas modalidades coletivas para ser avaliado:

ANDEBOL: Passe ombro; Drible; Remate (apoio / suspensão);

BASQUETEBOL: Passe de peito; Passe picado; Drible de progressão; Drible de proteção;

Paragem a um ou dois tempos; Lançamento em apoio; Lançamento na passada;

FUTEBOL: Condução de bola/drible; Passe e receção; Remate;

VOLEIBOL: Autopasses sucessivos; Autopasse/manchete; Serviço por baixo.

GINÁSTICA: Avião; rolamento à frente engrupado; ½ pirueta; rolamento à retaguarda; roda; ponte/espargata.

ATLETISMO: Lançamento do peso

APTIDÃO FÍSICA: Teste de aptidão aeróbia.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova é constituída por cinco grupos. Cada um corresponde a uma atividade desportiva.

O incumprimento do regulamento específico das modalidades será penalizado.

Os exercícios-critério devem ser executados com correção e eficácia.

A sequência gímnica deve ser executada com correção, eficácia, fluidez, harmonia e lógica dos elementos utilizados.

Corrida contínua.

CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO

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 FITescola.

MATERIAL

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

DURAÇÃO

45 minutos.