

---

## Informação – Prova de Equivalência à Frequência

---

<b>Disciplina</b>	Educação Física
Prova 26   2020	3.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho)

---

---

<b>Tipo de Prova</b>	Escrita/Prática
Duração	90 Minutos - 45 min+45 min

---

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º Ciclo do Ensino Básico, na disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente:

### **1. Objeto de avaliação**

A prova tem por referência as Metas Curriculares do Ensino secundário da disciplina de Educação Física em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova escrita e prova prática de duração limitada.

### **2. Caracterização das provas**

#### **- ESCRITA**

A prova apresenta três grupos de itens.

A prova é cotada para 100 pontos.

No Grupo 1, avalia-se oito conhecimentos – Aptidão Física e modalidades.

Cotação: 40 pontos

No Grupo 2, avalia-se uma modalidade desportiva - Basquetebol

Cotação: 30 pontos

No Grupo 3, avalia-se uma modalidade desportiva – Ginástica de solo

Cotação: 30 pontos

**- PRÁTICA:**

A prova apresenta dois grupos de itens - Atletismo (velocidade) e Ginástica.

A prova é cotada para 100 pontos.

**Corrida de velocidade**

- O aluno deverá percorrer uma distância de 40 metros (quarenta metros) no menor tempo possível.
- A prova realiza-se na pista de atletismo do campo desportivo da E.S.B ou na EB2,3 Abel Varzim
- O aluno terá que iniciar a sua prova ao sinal de partida do professor responsável, ao mesmo tempo que é acionado o cronómetro.
- O sinal de partida (“apito”) é precedido pelas vozes de comando “aos seus lugares” e “prontos”, acompanhadas por sinaléticas previamente acordadas com o aluno.
- O aluno terá que realizar a totalidade da prova no corredor que lhe for atribuído pelo professor responsável.
- O aluno tem direito a 2 (duas) tentativas, sendo ambas registadas. Para efeitos de nível a atribuir será considerado o melhor tempo.
- O tempo realizado será o único critério para atribuição de nível / cotação.

**Ginástica de solo**

- O aluno realiza uma sequência gímnica, contendo os seguintes elementos:
  - Posição de equilíbrio (avião ou bandeira)
  - Rolamento à frente (engrupado ou com membros inferiores afastados)
  - Rolamento à retaguarda (engrupado ou com membros inferiores afastados)
  - Posição invertida (apoio facial invertido ou roda)
  - Elemento de flexibilidade (ponte ou espargata)

### 3. Critérios Gerais de Classificação

#### a) Prova escrita

##### GRUPO I

1.1.....	5
Pontos	
1.2.....	5
Pontos	
1.3.....	5
Pontos	
1.4.....	5
Pontos	
2.1.....	5
Pontos	
2.2.....	5
Pontos	
2.3.....	5
Pontos	
2.4.....	5
Pontos	

##### GRUPO II

1. ....	3
Pontos	
2. ....	3
Pontos	
3. ....	3
Pontos	
4. ....	3
Pontos	
5. ....	3
Pontos	
6. ....	3
Pontos	
7. ....	3
Pontos	
8. ....	3
Pontos	
9. ....	3
Pontos	
10.....	3
Pontos	

### GRUPO III

1.

Fig. a) .....  
10 Pontos

Fig. b) .....  
10 Pontos

Fig. c) .....  
10 Pontos

**Total de pontos da prova escrita .....  
100 pontos**

#### **b) Prova prática**

Atletismo: 50 pontos

Ginástica: 50 pontos divididos de forma igual pelos elementos gímnicos solicitados.

#### **4. Material**

A prova escrita é realizada em papel de prova é utilizada caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. A prova prática, implica o uso de equipamento desportivo adequado.

#### **5. Duração**

- As provas têm a duração de 45 minutos cada, sem tolerância.

Total: Escrita (50%) + Prática (50%) = Resultado final

Obs.: alunos com atestado médico só realizam a prova escrita.