

### 3º Ciclo do Ensino Básico

(DL 139/2012 de 5 de Julho)

#### Informação – Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

**Ano Letivo**

**2018/ 2019**

Disciplina / Código

**Educação Física**

Prova

**Prática**

Duração (min)

**45**

**Objeto de avaliação**

**Características e estrutura da prova**

**CrITÉRIOS de Classificação**

<p><b>Aptidão Física</b> Testes de Aptidão Física: um de Flexibilidade, um de Força e um de resistência.</p>	<p><b>Aptidão Física - 30 Pontos (10 Pontos cada teste)</b> Realização de três testes do Fitescolas: um teste de aptidão aeróbia (vaivém ou milha) e dois testes de aptidão muscular - um teste de força (abdominais, flexões de braços ou impulsão horizontal) e um teste de flexibilidade (flexibilidade de ombros ou flexibilidade dos membros inferiores).</p>	<p>Realização dos testes de acordo com o protocolo da bateria de testes do Fitescolas. O aluno tem que ser considerado apto na área da aptidão física tendo como referência os critérios definidos com o Fitescolas.</p>
<p><b>Atividades Físicas e Desportivas</b> Jogos desportivos coletivos, duas modalidades à escolha do executante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleibol</li> <li>• Futsal</li> <li>• Andebol</li> <li>• Basquetebol</li> </ul>	<p><b>Jogos desportivos coletivos - 40 Pontos (20 Pontos cada modalidade)</b> Execução de um circuito com exercícios critério compreendendo os principais gestos técnicos e atitudes táticas de 2 modalidades, à escolha do aluno.</p>	<p>Realização dos gestos técnicos com correção. Aplicação adequada dos princípios táticos. Conhecimento dos regulamentos das modalidades.</p>
<p><b>Atividades Físicas e Desportivas e Atividades Rítmicas Expressivas</b> Desportos Individuais e Atividades Rítmicas Expressivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginástica de solo</li> </ul>	<p><b>Desportos Individuais e Atividades Rítmicas Expressivas - 30 Pontos (20 Pontos a modalidade Ginástica de Solo e 10 Pontos a modalidade à escolha)</b>  <b>Ginástica de Solo (20 Pontos)</b> Realização de uma prova de solo.</p>	<p>Realização de sequência de solo com 6 elementos gímnicos (acrobáticos, flexibilidade, equilíbrio, saltos e elementos de ligação), avaliada nas vertentes: correção técnica, harmonia, ritmo e ocupação do espaço.</p>

### 3º Ciclo do Ensino Básico

(DL 139/2012 de 5 de Julho)

#### Informação – Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

**Ano Letivo**

**2018/ 2019**

Disciplina / Código

**Educação Física**

Prova

**Prática**

Duração (min)

**45**

**Objeto de avaliação**

**Características e estrutura da prova**

**CrITÉrios de Classificação**

<p>Uma modalidade à escolha do executante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginástica de aparelhos (boque)</li> <li>• Atletismo</li> <li>• Badminton</li> <li>• Dança</li> </ul>	<p><b>Ginástica de Aparelhos (10 Pontos)</b> Realização de duas provas de saltos de boque.</p>	Realização de todas as fases do salto com correção técnica.
	<p><b>Atletismo (10 Pontos)</b> Realização de duas disciplinas do Atletismo (saltos, lançamentos ou corridas).</p>	Realização de todas as fases das provas com correção técnica. Conhecimento dos regulamentos das provas.
	<p><b>Badminton (10 Pontos)</b> Realização dos gestos técnicos específicos da modalidade, em situação de jogo 1x1.</p>	Realização dos gestos técnicos com correção. Conhecimento dos regulamentos da modalidade.
	<p><b>Atividades Rítmica Expressiva (10 Pontos)</b> Coreografia à escolha do executante.</p>	A observação da coreografia incide nos seguintes itens: execução técnica, ritmo, ocupação do espaço e expressividade.

**Material autorizado:** Equipamento de Educação Física (T-Shirt) da escola e calçado apropriado para exterior, pavilhão e ginásio.