



Prova de Equivalência à Frequência de
Educação Física

Prova 28 / 2020

2º Ciclo do Ensino Básico

Informação – Prova de Equivalência à
Frequência

Para: Agrupamento de Escolas de Ponte de
Lima

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 2º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente:

- Objeto de Avaliação
- Caracterização da Prova
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa e Metas Curriculares de Educação Física do Ensino Básico (2.º ciclo) e conterá exercícios práticos sobre os gestos técnicos fundamentais das diferentes modalidades.

Caraterização da prova

- A prova é prática.
- A sequência dos itens pode não corresponder à sequência das Unidades Didáticas no Programa e à sequência dos seus conteúdos.
- A prova é cotada para 100 pontos.

Material

- O aluno deve ser portador de equipamento desportivo adequado, nomeadamente, sapatilhas, meias, camisola e calções ou calças.
- O material necessário à execução da prova será fornecido pela Escola (bolas e aparelhos de ginástica).

Duração

- A prova tem a duração de 45 minutos

CrITÉrios de classificaÇão

- A distribuição da cotação da prova pelo domínio psicomotor, apresenta-se no Quadro 1:

Item a Avaliar	Conteúdos	Cotação
Ginástica Solo Minitrampolim Boque	<ul style="list-style-type: none">• Rolamentos engrupados (frente e retaguarda); Apoio facial invertido (pino); Ponte; Avião.• Salto em extensão; Salto em extensão com ½ pirueta; Salto de Carpa.• Salto de eixo.	20%
Atletismo Resistência Velocidade Saltos	<ul style="list-style-type: none">• Corrida contínua (9 minutos).• Corrida de Velocidade (40 metros), sem bloco de partida.• Salto em altura.	20%
Voleibol	<ul style="list-style-type: none">• Execução técnica – Serviço (por baixo); Recepção (manchete) e Passe (de frente em apoio).	20%
Basquetebol	<ul style="list-style-type: none">• Execução técnica – Passe (picado e de peito); Recepção; Drible (progressão e proteção); Lançamento em apoio.	20%

Futebol/Futsal	<ul style="list-style-type: none">• Execução técnica – Passe; Recepção; Drible; Condução de bola; Remate.	20%
	TOTAL	100%