

Básico-2.º Ciclo

Disciplina: Educação Física
Prova Prática : Prova 28 (1ª e 2ª Fase)

1. Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova equivalência à frequência do 2º ciclo do ensino Básico, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

Nota:

Nota: a prova de equivalência à frequência de Educação Física é constituída por uma componente prática de 45 minutos.

2. Objeto de avaliação

Grupo I: Ginástica: realizar exercícios gímnicos, aplicando os critérios de correção técnica

Grupo II: Atletismo: realizar uma corrida de velocidade e três lançamentos de peso, cumprindo as determinantes técnicas.

Grupo III: Desportos Coletivos: Escolhe duas modalidades, onde executa ações técnicas a designar.

Ações técnicas

Ginástica: roda, posição de equilíbrio “avião” e posição de flexibilidade “ponte”.

Atletismo: corrida de velocidade de 40 metros, cumprindo as vozes de partida e três lançamentos com peso de 2 Kg.

Andebol: três remates da linha de 7 metros. Partindo da linha de 9 metros, executa em drible um deslocamento até à baliza contrária e finaliza com remate em suspensão.

Basquetebol: três lançamentos na zona de lance livre. Partindo da linha de meio campo, executa um deslocamento em drible até ao cesto contrário e termina com lançamento na passada.

Futebol: a 7 metros da baliza, executa um deslocamento em slalom até à baliza contrária e termina em remate.

Voleibol: três serviços da linha final. Zona de defesa, executa um duplo toque e finaliza com um passe colocado.

3. Características e estrutura

Prova composta por 3 grupos

A prova prática consiste num circuito técnico-tático.

No grupo I - O aluno tem de realizar um esquema gímico de carácter obrigatório.

No grupo II - O aluno realiza uma corrida de velocidade com partida de blocos, cumprindo as vozes de partida e realizando a distância no menor tempo possível; o aluno realizará o lançamento de peso com 2 Kg, cumprindo as determinantes técnicas. Tem três tentativas para realizar a prova com sucesso.

No grupo III - O aluno escolhe duas modalidades coletivas das quatro possíveis e executa todos os exercícios propostos com as técnicas apropriadas.

Cotações

	GRUPO I	GRUPO II (*)	GRUPO III
Total de exercícios critério: 16	3	2	2
Cotação total: 200 Pontos	15 pontos	35 pontos	50 pontos

4. Critérios gerais de classificação

Prática:

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

Critérios:

Grupo I: Realiza os elementos com souplesse, com a direção pretendida, sem paragens, com a impulsão suficiente e com grande amplitude.

Grupo II: Realiza a corrida velocidade (40mt), com saída do bloco de partida, cumprindo as vozes de partida e realizando a distância no menor tempo possível.

Realiza o lançamento o mais longe possível, sem realizar nulo.

Grupo III: Executa corretamente os gestos técnicos, cumprindo as determinantes técnicas da modalidade colectiva.

5. Material

Material desportivo: camisola, calças de fato de treino ou calções, meias desportivas e sapatilhas.

6.Duração

45 minutos.