

**3.º Ciclo**

**Disciplina: Educação Física**  
Prova Prática 26 (1.ª e 2.ª Fase)

### **1. Introdução**

---

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022, nomeadamente:

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

Na prova, são objeto de avaliação as capacidades e os conhecimentos na disciplina de Educação Física.

### **2. Objeto de avaliação**

---

#### **Capacidades**

Ginástica: compor e realizar um esquema gímnico que contenha os elementos básicos, aplicando os critérios de correção técnica: avião; rolamento à frente; meia volta (pivot); rolamento à retaguarda; roda; ponte; bandeira e apoio facial invertido.

Atletismo: realizar uma corrida e um salto segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e regulamentares: corrida de barreiras e salto em altura.

Jogos desportivos coletivos: escolhe duas modalidades, onde executa os meios técnico-táticos com rigor e correção, respeitando o regulamento específico de cada modalidade desportiva coletiva.

Andebol: drible e remate em apoio e em suspensão.

Basquetebol: drible; lançamento em apoio e lançamento na passada.

Futebol: condução de bola; finta e remate.

Voleibol: passe alto; manchete e serviço por cima.

### **3. Características e estrutura**

---

A prova prática consiste num circuito técnico-tático.

A prova é composta por quatro grupos.

No grupo I, o aluno tem de realizar um esquema gímico de carácter obrigatório.

No grupo II, o aluno realiza uma corrida de barreiras executando a técnica de transposição, mantendo o ritmo de passada entre as barreiras, realizando a distância no menor tempo possível.

No grupo III, o aluno realizará o salto em altura, respeitando as quatro fases e utilizando a técnica de Fosbury Flop. Tem duas tentativas para realizar a prova com sucesso.

No grupo IV, o aluno escolhe duas modalidades coletivas, das quatro possíveis, e executa todos os exercícios propostos com as técnicas apropriadas.

**A estrutura da prova sintetiza-se no quadro seguinte.**

<b>Temas</b>	<b>Número de itens</b>	<b>Cotação (em percentagem)</b>
I	5	25 % 5% cada elemento gímico
II	1	15 %
III	1	10 %
IV	2	50 % 25 % cada modalidade coletiva

#### **4. Critérios gerais de classificação**

---

**Prática:**

A classificação a atribuir a cada resposta 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 específicos:**

Grupo I: Realiza os elementos com *souplless*, 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.

Grupo III: Realiza o salto o mais alto possível e com correção.

Grupo IV: Executa corretamente os gestos técnicos, cumprindo as determinantes técnicas.

#### **5. Material**

---

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

#### **6. Duração**

---

A prova terá a duração de 45 minutos de prática.

