

# INFORMAÇÃO-EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

## EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º CICLO

EXAME 26

2022

### INTRODUÇÃO

A Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física é composto por uma prova prática de 45 minutos.

### ESTRUTURA, TIPOS DE ITENS E COTAÇÃO DA PROVA

A prova de Educação Física é prática e está relacionada com os conteúdos dos desportos coletivos e individuais, abordados ao longo do 3º Ciclo.

- A. Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol)
- B. Desportos Individuais (Atletismo e Ginástica no Solo)

### NOTAÇÃO E VALORAÇÃO

Exame de Equivalência Frequência	Duração	Valoração
Prática	45 minutos	100 Pontos

### Estrutura da prova prática

Área Programática	Modalidade	Conteúdos	Cotações
Desportos Individuais	Atletismo	Uma especialidade do Atletismo (Salto ou Corrida)	10 pontos
	Ginástica no Solo	Sequência gímnica composta por seis elementos básicos da ginástica de solo	30 pontos
Desportos Coletivos	Andebol	Ações técnico-táticas básicas dos jogos desportivos coletivos (2 modalidades à escolha)	60 pontos (2X30)
	Basquetebol		
	Futebol		
	Voleibol		
<b>Total prova prática: 100 pontos</b>			

## CRITÉRIOS CORREÇÃO

- Realizar, do Atletismo, um salto ou uma corrida cumprindo, corretamente, as exigências elementares técnicas.
- Realizar, da Ginástica, as destrezas elementares do solo, aplicando minimamente os critérios de execução.
- Realizar, dos Desportos Coletivos escolhidos, exercícios-critérios propostos, aplicando os conhecimentos técnicos corretamente.

## **MATERIAL A UTILIZAR**

**Prova Prática** – equipamento desportivo adequado à disciplina e sapatilhas.