

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA (47) - PROVA PRÁTICA

PROVA 47| 2023

1º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 1.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023, nomeadamente:

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

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem como referência o Programa - Aprendizagens essenciais e Metas de Aprendizagem do 1º Ciclo do Ensino Básico. Esta prova permite avaliar competências enunciadas no Programa de Educação Física.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A Prova é constituída pela componente **Prática** – estruturada em 3 Áreas – Quadro A

Quadro A – Estrutura da Prova Prática (Áreas/Competências/Cotação)

Área das Atividades Físicas	Competências	N.º de Habilidades Motoras	Cotação
Ginástica	Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. - Cambalhota à frente no plano	5	50 pontos

	<p>inclinado;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à retaguarda num plano inclinado; - Posição de flexibilidade (Ponte ou folha) - Posição de Equilíbrio (deslocamento no banco sueco) - SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. 		
Jogos	<p>Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual, impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada. 	1	35 pontos
(Subárea) Atividades Rítmicas Expressivas	<p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</p> <p>Em situação de exploração do</p>	1	15 pontos

	<p>movimento, com ambiente musical adequado:</p> <ul style="list-style-type: none">- Utilizamovimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.		
--	--	--	--

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A prova é constituída por uma componente prática, sendo a classificação final resultante da média aritmética simples arredondada às unidades.

Na Prova Prática a classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios específicos de classificação e é expressa por um número inteiro.

4. MATERIAL

- Prova Prática

O aluno deve ser portador de material adequado à prática desportiva.

- Material Específico:

- Colchões de ginástica/tapete
- Plano inclinado
- Banco sueco
- Raquete
- Bolas de ténis
- Corda
- Aparelhagem
- Apito

5. DURAÇÃO

Duração da Prova: **45 minutos**

maio 2023