

**Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul – 161780**  
*Escola-sede: Escola Secundária de São Pedro do Sul*

---

**INFORMAÇÃO — PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**

**3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO**

**ANO LETIVO: 2016/2017**

**1ª / 2ª Fase**

---

**CÓDIGO DA PROVA: 26**

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TIPO DA PROVA: ESCRITA**

**ESCOLA DE REALIZAÇÃO DA PROVA: ESCOLA SECUNDÁRIA DE S.PEDRO DO SUL**

**1. Objeto de avaliação (competências, conteúdos...)**

I - Educação para o desporto

Identificar, compreender e interpretar a dimensão da educação pelo desporto: leis biológicas do treino, sistemas energéticos, fadiga e repouso.

II - Educação para o lazer e para a saúde

Identificar, compreender e interpretar a dimensão da educação para a saúde: exercício físico e suas práticas, controlo do movimento.

III - Educação para a participação desportiva

Identificar, compreender e interpretar a dimensão da educação para a participação desportiva e olimpismo.

**2. Características, estrutura e cotações**

I - Questões de verdadeiro e falso. 30%

II - Um grupo de questões de preenchimento de espaços em frases. 15%

Um grupo de questões de escolha múltipla. 15%

III - Questões de preenchimento de espaços em frases. 40% (20%+20%)

$\Sigma = 100\%$

**3. Critérios gerais de classificação**

- Domínio dos conteúdos;
- Rigor científico;
- Clareza na linguagem;
- Nos itens de escolha múltipla deve ser respeitado o número de opções pedidas. Caso se exceda esse número, será penalizada a escolha de opções incorretas.

#### **4. Duração**

- 45 minutos.

#### **5. Material a utilizar**

- Caneta tinta azul ou preta.

**Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul – 161780**  
*Escola-sede: Escola Secundária de São Pedro do Sul*

**INFORMAÇÃO — PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**

**3º CICLO DO ENSINO BÁSICO**

**ANO LETIVO: 2016/2017**

**1ª / 2ª Fase**

---

**CÓDIGO DA PROVA: 26**

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TIPO DA PROVA: PRÁTICA**

**ESCOLA DE REALIZAÇÃO DA PROVA: ESCOLA SECUNDÁRIA DE S.PEDRO DO SUL**

**1. Objeto de avaliação (competências, conteúdos...)**

**I - Atividades Gímnicas Solo**

Compor e realizar as destrezas elementares da ginástica de solo, em esquema individual, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.

**II - Capacidades motoras**

Realizar os testes de resistência e abdominais da bateria de testes *Fitnessgram*, com correção técnica.

**III - Atletismo (Velocidade e Salto em comprimento)**

Realizar saltos e corridas do Atletismo, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e regulamentares.

**IV - Basquetebol**

Lançar, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o drible de progressão com mudanças de direção e finalizar em lançamento na passada e de curta distância, após paragem a um tempo.

**2. Características, estrutura e cotações**

I - Sequência gímica (elementos acrobáticos, posição de equilíbrio, posição de flexibilidade e ligação) pré-determinada. (20%)

II - Teste “Vai-Vem” e “Abdominais”. (20%)

III - Prova de velocidade – 40 metros, com técnica de partida de pé. (20%)

Salto em comprimento – cada aluno dispõe de 2 tentativas. (20%)

IV- Em meio campo, com 1 tabela. O aluno parte do meio campo em drible, utilizando mudanças de direção nos sinalizadores dispostos no campo e finaliza em lançamento na passada e em apoio, após paragem a um tempo. (20%)

$\Sigma = 100\%$

### 3. Critérios gerais de classificação

Executa com ritmo, equilíbrio, harmonia e correção técnica os elementos, obtendo: Nível 1 – Não executa; Nível 2 – Executa com muitos erros; Nível 3 – Executa com alguns erros; Nível 4 – Executa; Nível 5 – Executa corretamente.

### 4. Duração

- 45 minutos.

### 5. Material a utilizar

- Caneta tinta azul ou preta
- Material indispensável para a prática (Tênis, sabrinas, calção e *t'shirt* ou fato de treino).