
Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

MATRIZ

Prova 26 / 2020 1ª e 2ª fase

3º Ciclo do Ensino Básico

Estrutura da prova

A prova é constituída por uma parte prática de 45 minutos.

PROVA PRÁTICA

1 - Duração

A prova tem a duração de 45 minutos, sem qualquer tempo de tolerância.

2 - Material autorizado

Equipamento desportivo, ténis e sapatilhas de Ginástica.

3 - Características e estrutura da prova

| Grupos | Conteúdos | Cotação | Classificação |
|--------|--|---------|---------------|
| I | <u>Aptidão física</u> - Teste de aptidão aeróbia | 20 % | 0 a 100 % |
| II | <u>Jogos desportivos colectivos</u> - Sequência de habilidades técnicas de dois jogos | 35 % | |
| III | <u>Ginástica</u> - Ginástica de solo - sequência gímnica de habilidades de nível Introdução. - Ginástica de aparelhos (saltos no boque/plinto) | 30 % | |
| IV | <u>Atividades rítmicas e expressivas</u> - Dança (sequência de passos de nível Introdução de uma dança social em line dance) | 15 % | |

4 - Classificação

- A classificação a atribuir em cada uma das questões, resulta da apreciação global da execução das ações técnicas solicitadas (cumprimento das componentes críticas), de acordo com a cotação apresentada para cada questão.
- A classificação final a atribuir à prova resulta do somatório das classificações atribuídas em cada questão.
- A classificação final é expressa por um número inteiro.