



Prova de Educação Física - Código 28 - Tipo de Prova: Prática

---

## 2.º Ciclo do Ensino Básico

---

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 2.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração

### **Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Programa, as Metas Curriculares e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova de componente prática e duração limitada.

Nesta prova, serão avaliados os domínios dos Desportos Individuais e dos Desportos Coletivos.

#### **- Desportos Individuais**

##### **Atletismo**

Saber, do Atletismo, o regulamento base da corrida de longa duração.

Realizar na prática uma corrida de resistência (Teste Cooper): efetuar uma corrida contínua de 12 minutos, controlando o ritmo da mesma.

##### **Ginástica Artística e de Aparelhos:**

Saber o regulamento base das modalidades.

Identificar as habilidades técnicas do salto de eixo e entre mãos, no boque.

Identificar os seguintes elementos gímnicos: rolamento à frente engrupado; rolamento à retaguarda com membros inferiores estendidos e afastados; apoio facial invertido; elementos de equilíbrio (avião e bandeira); elementos de flexibilidade (ponte e espargata); e elementos coreográficos/ligação (salto de gato, de tesoura, de gazela; volta e meia-volta; pivot e meio-pivot).

Saber executar, na prática e com correção, os seguintes elementos gímnicos:

**Ginástica de Solo** - Sequência gímnica que integre o rolamento à frente engrupado; rolamento à frente com membros inferiores estendidos e afastados; rolamento à retaguarda com membros inferiores estendidos e afastados; apoio facial invertido com apoio de cabeça; pelo menos um elemento de equilíbrio (ex. avião); um elemento de flexibilidade (ponte ou espargata).

**Ginástica de aparelhos** - No boque, salto de eixo ou salto entre mãos, de acordo com o seu género sexual.

#### **- Jogos Desportivos Coletivos**

##### **Basquetebol**

Saber as regras/regulamento base e o objetivo do jogo.

Identificar os elementos técnico/táticos: posição fundamental; passe de peito; passe picado; recepção; drible de progressão; drible de proteção; lançamento na passada; lançamento em apoio.

Executar, na prática e com correção as seguintes ações técnicas: passe de peito; passe picado; recepção de bola; drible de progressão, lançamento na passada e lançamento em apoio.

### **Futebol**

Saber as regras/regulamento base e o objetivo do jogo.

Identificar os elementos técnico/táticos: passe/recepção; condução de bola e remate.

Executar, na prática e com correção as seguintes ações técnicas: passe/recepção, condução de bola e remate.

### **Caracterização da prova**

A prova, de componente prática, é cotada para 100 pontos.

A valorização dos domínios na prova prática (P) apresenta-se nos Quadros 1.

**Quadro 1 – Valorização dos domínios na prova prática**

Grupos	Domínios	Cotação (em pontos)
I	<b>Desportos Individuais</b> (Atletismo e Ginástica Artística e de Aparelhos)	50
II	<b>Desportos Coletivos</b> (Basquetebol e Futebol)	50

### **Material**

O aluno deve ser portador do material necessário para a prova prática (vestuário desportivo – meias de desporto, calções compridos ou calças de fato treino, t-shirt ou sweatshirt, sapatilhas, material para o banho e higiene pessoal - chinelos, toalha, gel banho, desodorizante e elástico para o cabelo caso seja de comprimento médio ou longo).

### **Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos, como componente prática.