

*João Paiva*

**Agrupamento de Escolas de Castelo de Paiva**

## **INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**

### **3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO**

Ano letivo: 2018/2019

PROVA CÓDIGO: 26

### **PROVA PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

#### **Objeto de avaliação**

Atletismo  
Ginástica de solo e aparelhos  
Andebol  
Basquetebol  
Voleibol

#### **Características e estrutura**

Atletismo - Corrida contínua de 12 minutos  
- Corrida de velocidade de 40 metros  
Ginástica (solo) - Rolamento á frente e á retaguarda engrupado  
- Apoio facial invertido  
- Roda  
- Posição de equilíbrio e flexibilidade  
Ginástica de aparelhos (bock) - Salto de eixo  
- Salto entre mãos  
Andebol, Basquetebol e Voleibol - Regras de jogo  
- Gestos técnicos e táticos (condução, passe, receção, remate e manchete)

#### **Critérios gerais de classificação**

Atletismo (40 pontos) - Corrida 12 minutos (**percorrer a maior distância possível**)  
- Corrida 40 metros (**percorrer a distância no menor tempo possível**)  
Ginástica (40 pontos) - **Domínio técnico dos elementos gímnicos**  
Andebol, Basquetebol e Voleibol (120 pontos) - **Domínio das regras e objetivo do jogo**  
- **Domínio técnico- tático**

*7050 P. 10/11*

**Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos.

**Material autorizado**

Fato de treino ou calção, t-shirt, meias e sapatilhas

maio de 2019