

Prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo – 2025

EDUCAÇÃO FÍSICA - 1ª Fase CRITÉRIOS DE CORREÇÃO

Grupo I - Ginástica de Solo

Sequência gímnica

I.1- Apoio facial invertido

Cotação	Critérios
1	* Não executa a elevação dos membros inferiores.
2	* Não chega à posição invertida, mas eleva ligeiramente os membros inferiores.
3	* Chega à posição invertida, mas não mantém o equilíbrio e flexiona ligeiramente os braços.
4	* Chega à posição invertida em equilíbrio com total colocação da cabeça e dos segmentos corporais.
5	* Define nitidamente a posição equilibrada invertida com total colocação da cabeça e dos segmentos corporais.

I.2 - Rolamento à frente engrupado

Cotação	Critérios
1	* Não executa o rolamento.
2	* Colocação incorreta das mãos; não efetua a repulsão dos membros superiores.
3	* Enrola e termina em equilíbrio.
4	* Realiza o rolamento com uma postura correta de todos os segmentos corporais, terminando em equilíbrio.
5	* Realiza o rolamento e termina em equilíbrio elevando-se sem a ajuda das mãos após enrolar alinhadamente e de forma correta.

I.3 - Rolamento à retaguarda engrupado

Cotação	Critérios
1	* Não executa o rolamento.
2	* Colocação incorreta das mãos; não efetua a repulsão dos membros superiores; coloca os joelhos no chão.
3	* Coloca corretamente as mãos; efetua a repulsão dos membros superiores, mas termina sem equilíbrio.
4	* Realiza o rolamento com uma postura correta de todos os segmentos corporais, terminando em equilíbrio.
5	* Realiza o rolamento com uma postura correta de todos os segmentos corporais, terminando em equilíbrio de pé.

1.4 - Avião

Cotação	Critérios
1	* Não consegue manter a posição de equilíbrio, durante 3s.
2	* Realiza o avião com desequilíbrios e sem amplitude dos segmentos.
3	* Realiza o avião com os segmentos paralelos ao chão, sem desequilíbrios.
4	* Realiza o avião com equilíbrio sem extensão completa dos membros.
5	* Realiza o avião com perfeito equilíbrio e definição da figura.

Salto no bock

1.5 - Salto de eixo

Cotação	Critérios
1	* Coloca as mãos no bock mas não executa a passagem completa dos membros inferiores.
2	* Coloca as mãos no bock, executa a passagem completa dos membros inferiores mas com flexão dos mesmos.
3	* Coloca as mãos no bock, executa a passagem completa dos membros inferiores sem flexão dos mesmos mas sem postura completa dos segmentos corporais.
4	* Realiza o salto com uma postura correta de todos os segmentos corporais.
5	* Realiza o salto com uma postura correta de todos os segmentos corporais, terminando em equilíbrio.

Grupo II - Atletismo

Salto em comprimento - componente técnica

Cotação	Critérios
2	* Não respeita o regulamento. * Realiza a queda com um pé de cada vez.
4	* Não realiza uma corrida rápida e precisa. * Não eleva a bacia.
6	* Realiza uma corrida rápida e precisa. * Eleva a bacia e faz a receção no solo com os pés simultâneos.
8	* Realiza uma corrida rápida com os joelhos altos. * Eleva a bacia e o joelho da perna livre e faz a queda em posição engrupada.
10	* Realiza todos os aspetos anteriores de uma forma harmoniosa.

Salto em comprimento - componente métrica

Cotação	Critérios	
	Masculino	Feminino
3	* Menos de 2,90m	* Menos de 1,50m
6	* Entre 2,90 m e 3,29m	* Entre 1,51 m e 2,09m
9	* Entre 3,30 m e 3,69m	* Entre 2,10 m e 2,50m
12	* Entre 3,70 m e 4,09m	* Entre 2, 51m e 3,50m
15	* A partir de 4,10m	* A partir de 3,51m

Grupo III – Basquetebol

III.1- Drible de progressão

Cotação	Critérios
1	* Não executa o batimento ritmado da bola.
2	* Não executa o batimento à altura da cintura.
4	* Realiza o batimento ritmado e à altura da cintura, mas dirige o olhar para a bola.
6	* Realiza o batimento ritmado e à altura da cintura, sem dirigir o olhar para a bola.
8	* Realiza o drible de progressão cumprindo os critérios, com velocidade adequada.

III.2 - Lançamento na passada

Cotação	Critérios
1	* Não coordena o drible com o lançamento.
2	* Não respeita a estrutura rítmica dos apoios.
4	* Coordena a execução do drible com o lançamento, respeitando a estrutura rítmica dos apoios.
6	* Descentra o olhar da bola durante o drible e cumpre as exigências anteriores.
8	* Acrescenta-se aos itens anteriores a fluidez e a concretização do lançamento.

Grupo IV- Voleibol

IV.1 e IV.2 - Auto-passe e Auto-manchete num percurso de 9 metros

Cotação	Critérios
3	* Não mantem a sustentação de bola.
5	* Consegue fazer a sustentação da bola, mas não executa o gesto técnico de acordo com a altura da bola.
7	* Consegue fazer a sustentação da bola, executa o gesto técnico de acordo com a altura da bola a maior parte das vezes, mas não mantém uma trajetória da bola adequada.
10	* Joga a bola coordenando o movimento dos membros superiores e inferiores, orienta o olhar realizando o passe ou a manchete de acordo com a altura da bola, mas apresenta ainda algumas dificuldades no controlo da trajetória da bola.
12	* Joga a bola coordenando o movimento dos membros superiores e inferiores, orienta o olhar realizando o passe ou a manchete de acordo com a altura da bola e controlando a trajetória da bola.

IV.3 - Serviço por baixo

Cotação	Critérios
2	* Das 3 tentativas não realiza nenhuma com sucesso.
3	* Das 3 tentativas realiza uma com sucesso e sem correta colocação dos segmentos corporais.
4	* Das 3 tentativas realiza duas com sucesso mas sem a correta colocação dos segmentos corporais.
5	* Das 3 tentativas realiza duas com sucesso e com correta colocação dos segmentos corporais.
6	* Das 3 tentativas coloca a bola três vezes na área definida utilizando a técnica do serviço por baixo e com correta colocação dos segmentos corporais.

Grupo V – Futsal

V.1 e V.2 -Condução de bola em slalon e finaliza em remate

Cotação	Critérios
4	* Não controla a bola e não consegue dirigir a bola para uma zona próxima da baliza.
7	* Não utiliza o pé mais afastado do sinalizador para jogar a bola e das 3 tentativas não consegue concretizar nenhuma, no entanto a bola dirige-se para uma zona próxima da baliza.
10	* Utiliza o pé mais afastado do sinalizador para jogar a bola e das 3 tentativas concretiza uma delas.
13	* Executa os aspetos anteriores, descentra o olhar da bola e concretiza duas das tentativas de remate.
16	* Executa os aspetos anteriores mas com velocidade e concretiza todas as tentativas.