

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

**Educação Física – Prova Prática****junho de 2020****PROVA Nº26 | 2020**-----  
3.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo n.º 3-A/2020, de 05 março de 2020)  
-----

### **1. INTRODUÇÃO**

O presente documento visa divulgar as características do exame de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020 pelos alunos que se encontram abrangidos pelo determinado no Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e das metas da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento deve ser afixado em lugar público do estabelecimento de ensino para que os alunos fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelos objetivos determinados para a disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

### **2. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

Considerando os objetivos gerais da disciplina de Educação Física no 3º Ciclo do Ensino Básico, as especificações das matérias que integram o programa e o currículo real dos alunos da Escola Básica Serra da Gardunha, a prova será composto por:

Exercícios critério e situação de jogo:

Jogos desportivos coletivos – duas modalidades (Basquetebol/Andebol ou Voleibol/Futebol);

Individuais – duas modalidades (Ginástica e Atletismo).

**Nota:** na eventualidade de não ser possível realizar a situação de jogo, recorrer-se-á somente a situações de exercício critério (avaliar-se-á as componentes críticas individuais das modalidades selecionadas).

### 3. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova é prática.

A prova incide sobre as aprendizagens e objetivos definidos para o final do 3º ciclo do ensino básico, e têm como referencial o Programa de Educação Física do 3º ciclo em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar a atividade representativa de um certo grau de consecução prática de interpretação dos conteúdos.

Nesta prova, considera-se como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, no 3º ciclo, o Domínio de avaliação específico da Educação Física, que representa a grande área de extensão da Educação Física: Atividades Físicas (Matérias).

A prova desta disciplina permite avaliar as Atividades Físicas (Matérias) de:

- Ginástica no Solo.
- Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol/Futebol ou Basquetebol/Andebol.
- Atletismo – Salto em Altura ou Lançamento de Peso.

Normas de aplicação:

- Situação analítica nas modalidades de Voleibol/Futebol ou Basquetebol/Andebol.
- Situação gímnica de Ginástica no Solo.
- Prova de Salto em Altura e Corrida de Velocidade (40m).

#### Quadro 1 – Valorização dos conteúdos

Domínio das Atividades Físicas	Conteúdos	Grupo	Cotação Percentual
<b>Voleibol</b>	O aluno, em situação analítica/jogo, realiza os seguintes gestos técnicos: - Passe; - Manchete; - Serviço por baixo/cima; - Situação de jogo 2x2.	1	25
<b>Futebol</b>	O aluno, em situação analítica/jogo, realiza os seguintes gestos técnicos: - Passe e Recepção; - Condução de Bola; - Drible/Finta; - Remate com o pé e cabeça. - Situação de jogo 2x2.		
<b>Andebol</b>	O aluno, em situação analítica, realiza os seguintes gestos técnicos: - Passe e Recepção; - Remate em Apoio e em Suspensão; - Passe, Desmarcação, Recepção e Remate. - Situação de jogo 2x2.	2	25

<b>Basquetebol</b>	<p>O aluno, em situação analítica, realiza os seguintes gestos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe e Recepção;</li> <li>- Lançamento em apoio (linha lance livre) e em Suspensão;</li> <li>- Passe, Desmarcação, Recepção e Lançamento na Passada.</li> <li>- Situação de jogo 2x2.</li> </ul>		
<b>Ginástica Solo</b>	<p>O aluno combina as habilidades gímnicas, em sequência, de acordo com as seguintes exigências técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</li> <li>- Rolamento à frente MI Afastados, terminando na posição vertical com os pés juntos, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</li> <li>- Volta ou pivot para mudar de direção e servir de elemento de ligação na sequência.</li> <li>- Rolamento à retaguarda MI Afastados, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, na direção do ponto de partida.</li> <li>- Posição de flexibilidade à sua escolha (ex: ponte - pernas bem estendidas e unidas, pés e mãos apoiados no solo e braços na posição vertical), com acentuada amplitude (outros exemplos são a espargata frontal ou lateral, etc).</li> <li>- Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com os braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</li> </ul>	3	25
<b>Salto em Altura</b>	<p>O aluno realiza o salto com técnica de Tesoura, de acordo com as seguintes exigências técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- corrida de balanço: trajetória curva nas últimas passadas;</li> <li>- chamada ou impulsão: apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão, com a elevação enérgica e simultânea dos braços e perna de balanço;</li> <li>- voo ou fase aérea: pernas em extensão;</li> <li>- queda no colchão: de forma equilibrada, primeiro com uma perna depois com a outra.</li> </ul>		
<b>Lançamento do Peso</b>	<p>O aluno realiza uma corrida de 40 metros, de acordo com as seguintes exigências técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumpre o protocolo das vozes de Partida:</li> <li>- Coloca o pé da perna de impulsão à frente;</li> <li>- Inclina o tronco à frente, avançando a cabeça para a frente da linha da perna de impulsão, com o peso do corpo predominantemente assente sobre esta perna.</li> <li>- Reage rapidamente ao sinal de partida;</li> <li>- Realiza uma corrida à máxima intensidade, sempre dentro do seu corredor;</li> <li>- Não diminui (abranda) a sua corrida sem ter ultrapassado totalmente a linha de chegada;</li> <li>- Realiza um tempo inferior a 7,3s;</li> </ul>	4	25

#### **4. Critérios gerais de Classificação**

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro:

- 1 - Não executa ou cumpre apenas uma minoria das componentes críticas.
- 2 - Executa o gesto não cumprindo a maioria das componentes críticas.
- 3 - Executa o gesto cumprindo a maioria das componentes críticas.
- 4 - Executa o gesto cumprindo todas as componentes críticas.
- 5 - Executa o gesto cumprindo todas as componentes críticas com fluidez e segurança.

#### **Observações:**

- O aluno opta por dois dos jogos desportivos coletivos (voleibol/futebol, basquetebol/andebol) e por uma modalidade individual (ginástica ou atletismo);
- O aluno dispõe de duas tentativas para a realização dos conteúdos solicitados na Ginástica e três no Atletismo (Salto em Altura e Corrida de Velocidade);
- A situação de jogo reduzido no jogo desportivo coletivo terá a duração de cinco (10) minutos;
- Antes do início da prova o aluno dispõe de cinco (10) minutos para a realização de aquecimento geral e específico.

#### **5. Material**

O aluno deve trazer o equipamento desportivo adequado para a realização da prova, não sendo permitida a utilização de sapatos de bicos para o Atletismo. Para a Ginástica é obrigatório o uso de sapatilhas apropriadas. Na falta das mesmas o aluno deve executar a prova descalço.

Todo o material desportivo usado para a prática das diferentes modalidades estará à disposição dos alunos como é habitual durante as aulas.

#### **6. Duração**

A Prova tem a duração de 45 minutos.

Proposta elaborada em reunião do **Departamento de Expressões** realizada a 26/05/2020

A coordenadora do departamento: Cristina Maria Cabrito Diogo Mingacho.

Aprovada em reunião do Conselho Pedagógico, em 29/05/2020