

---

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

## Educação Física

maio de 2016

---

Prova 26 | 2016

3.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril, DL 3/2008 de 7 de janeiro)

---

### 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 2016 pelos alunos que se encontram abrangidos pelo determinado no Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril e pelo DL 3/2008 de 7 de janeiro.

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.

### **1. 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 – quatro modalidades (Basquetebol, Futebol e Andebol);
- 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.

## 2. Caracterização da prova

Prova prática com duração de 45 minutos

## 3. Critérios gerais de classificação

Prova prática de jogos desportivos coletivos e individuais

ESTRUTURA DA PROVA	COMPETÊNCIAS GERAIS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS ESPECIFICAS	COTAÇÃO	
Exercícios Critério Situação de Jogo Reduzido (2x2 ou 3x3)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Análise e interpretação da realização das AF selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva e regras;</li><li>- Relacionamento com cordialidade e respeito pelos companheiros e adversários;</li><li>- Participação ativa em todas as situações, procurando o êxito pessoal e social.</li></ul>	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"><li>- Posição Básica defensiva/ofensiva;</li><li>- Passe/recepção;</li><li>- Arranque em drible;</li><li>- Drible de proteção/ progressão;</li><li>- Enquadramento para o cesto (rotações);</li><li>- Lançamento em apoio e suspensão;</li><li>- Lançamento na passada;</li><li>- Desmarcação / Marcação;</li><li>- Situações de jogo reduzido</li></ul>	60%
			Futebol	<ul style="list-style-type: none"><li>- Passe-recepção;</li><li>- Controlo e condução de bola;</li><li>- Remate;</li><li>- Drible/Finta;</li><li>- Desmarcação / Marcação;</li><li>- Situações de jogo reduzido</li></ul>	
			Andebol	<ul style="list-style-type: none"><li>- Passe/recepção;</li><li>- Drible/Passe;</li><li>- Drible/remate;</li><li>- Recepção/remate;</li><li>- Remate na passada;</li><li>- Remate em suspensão;</li><li>- Marcação/Desmarcação;</li><li>- Situação de jogo reduzido.</li></ul>	

ESTRUTURA DA PROVA	COMPETÊNCIAS GERAIS	CONTEÚDOS		COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	COTAÇÃO
<b>Exercícios Individuais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise e interpretação da realização das AF selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva e regras;</li> <li>- Relacionamento com cordialidade e respeito pelos companheiros e adversários;</li> <li>- Participação ativa em todas as situações, procurando o êxito pessoal e social.</li> </ul>	<b>GINÁSTICA</b>	<b>SOLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RFE engrupado;</li> <li>- RRE engrupado;</li> <li>- Posições de flexibilidade (ponte);</li> <li>- Posições de equilíbrio (avião);</li> <li>- AFI com rolamento à frente engrupado;</li> </ul>	<b>40%</b>
		<b>ATLETISMO</b>	<b>SALTO Comprimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza uma corrida de balanço preparatória:</li> <li>-Faz a chamada.</li> <li>- Executa a fase de voo / transposição;</li> <li>- Realiza a receção com correção.</li> </ul>	
			<b>CORRIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza uma corrida de velocidade 40m obedecendo aos critérios de êxito do mesmo</li> <li>-Realiza a prova da milha obedecendo aos critérios de êxito do mesmo</li> </ul>	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	GINÁSTICA	ATLETISMO
<b>Ações Técnicas:</b>  Realiza Bem Realiza Realiza com incorreções Não realiza  <b>Ações Técnico – Táticas:</b> Aplica com correção e oportunidade os conteúdos definidos  O aluno adequa as suas ações às regras do jogo	<b>Destrezas gímnicas</b>  Realiza Bem Realiza Realiza com incorreções Não realiza	<b>Componentes Críticas:</b>  Realiza Bem Realiza Realiza com incorreções Não realiza

#### **4. 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.

#### **5. Duração**

45 minutos

#### **6. OBSERVAÇÕES:**

**\_ O aluno opta por dois dos jogos desportivos coletivos (basquetebol, futebol, andebol ou voleibol) 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 (barreiras e lançamento);**

**\_ 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.**