

---

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

## **Educação Física**

maio de 2020

**Prova 26 | 2020**

---

3.º Ciclo do Ensino Básico

Decreto Lei nº 55/2018, de 6 de julho | Decreto Lei nº 54/2018, de 6 de julho

---

### **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 nº 55/2018, de 6 de julho e Decreto Lei nº 54/2018, 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 – 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.

## **3. Características e estrutura**

A prova é prática.

ESTRUTURA DA PROVA	COMPETÊNCIAS GERAIS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS ESPECIFICAS	COTAÇÃO	
<p style="text-align: center;"><b>Exercícios Critério</b> <b>Situação de Jogo Reduzido</b> <b>(2x2 ou 3x3)</b></p>	<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>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</b>	<b>Basquetebol</b>	<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>	
			<b>Futebol</b>		<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>
			<b>Andebol</b>		
<b>60%</b>					

ESTRUTURA DA PROVA	COMPETÊNCIAS GERAIS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS ESPECIFICAS	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> </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 recepção 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>	

#### 4. Critérios gerais de classificação

Prova prática de jogos desportivos coletivos e individuais

<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>		
<b>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</b>	<b>GINÁSTICA</b>	<b>ATLETISMO</b>
<b>Ações Técnicas:</b>	<b>Destrezas gímnicas</b>	<b>Componentes Críticas:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza Bem</li> <li>Realiza</li> <li>Realiza com incorreções</li> <li>Não realiza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza Bem</li> <li>Realiza</li> <li>Realiza com incorreções</li> <li>Não realiza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza Bem</li> <li>Realiza</li> <li>Realiza com incorreções</li> <li>Não realiza</li> </ul>

<b>Ações Técnico – Táticas:</b> Aplica com correção e oportunidade os conteúdos definidos  O aluno adequa as suas ações às regras do jogo		
--	--	--

#### **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 (Salto 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.

#### **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.

#### **6. Duração**

45 minutos

**FIM**