

3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Introdução

A prova desta disciplina enquadra-se no estipulado na lei vigente - decreto lei 55/2018 de 6 de julho.

Realiza-se em duas fases, numa única chamada.

Com o presente documento pretende-se dar a conhecer os diversos aspetos relativos à prova: o objeto da avaliação da prova, as suas características e estrutura, os critérios de classificação, o material a utilizar e a sua duração.

Objeto de avaliação

A prova incide sobre os conteúdos/objetivos do Programa em vigor, no corrente ano letivo, de Educação Física e as aprendizagens e competências definidas para o final do 3º ciclo do Ensino Básico, ao nível das modalidades coletivas (futebol, andebol, voleibol e basquetebol), individuais (ginástica de solo e de aparelhos; atletismo – saltos, corridas e lançamentos); desportos de raquetas (badminton) e aplicação dos testes do fitescola (condição física).

A componente da prova prática terá uma ponderação de 100%.

Caracterização da prova

A prova prática de Educação Física terá em consideração a identificação, descrição e execução/demonstração correta das tarefas técnicas e técnico-táticas propostas, dos processos de desenvolvimento das capacidades motoras, condicionais, coordenativas e dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

A linguagem verbal utilizada deverá ser adequada à especificidade das atividades físicas a realizar.

Estrutura:

A prova incide nas seguintes matérias:

Desportos Coletivos - Futebol, Voleibol.

Desportos Individuais - Ginástica (solo e aparelhos), Atletismo.

Desportos de Raqueta – Badminton.

Condição Física – Resistência.

Critérios gerais de classificação

Desportos coletivos		Desportos individuais		Desportos de raquetas	Condição física
Futebol	Voleibol	Ginástica de solo e de aparelhos	Atletismo	Badminton	Resistência
15%	15%	35%	10%	15%	10%

Desportos coletivos: 12 minutos

Futebol (15% – 5+5+5)

Voleibol (15% – 5+5+5)

Desportos Individuais: 18 minutos

Ginástica de Solo (25% – 5+5+5+5+5)

Ginástica de Aparelhos (10% – 5+5)

Atletismo - Salto em Altura (10%)

Desportos de Raquetas: 6 minutos

Badminton (15% – 5+5+5)

Condição Física: 9 minutos

Resistência (10%)

O aluno deverá realizar todas as ações técnicas com correção (de acordo com as componentes críticas de cada uma delas).

Material

O aluno realiza a prova usando o seguinte material: sapatilhas, fato de treino ou calção e t-shirt.

A prova realiza-se no ginásio e no exterior, campo de jogos, sendo necessários os seguintes materiais didáticos: colchão, colchão de quedas, minitrampolim, fasquia e postes de salto em altura, bola de futebol, cones sinalizadores, bola de voleibol.

Duração

A duração da prova é de 45 minutos.

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico de ____/____/____

O Diretor
