



## INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### Educação Física - Prática

---

Prova 26 | 2014

---

### 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

---

#### **Introdução**

O exame desta disciplina enquadra-se no estipulado na lei vigente - decreto lei 139/2012 de 5 de Julho.

Realiza-se em duas fases, numa única chamada.

Com esta informação-prova pretende-se dar a conhecer os diversos aspetos intervenientes no processo de exames: 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 de exame 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 solo e de aparelhos; atletismo – saltos, corridas e lançamentos), desportos de raquetas (badminton) e aplicação dos teste fitnessgram (condição física ).

A componente da prova prática terá uma ponderação de 50%.

#### **Caracterização da prova**

A prova prática de Educação Física terá em consideração a execução correta das tarefas/ técnicas e técnico-táticas propostas. A linguagem verbal utilizada deverá ser adequada à especificidade das atividades físicas a realizar.

A identificação, descrição e execução/ demonstração correta dos processos de desenvolvimento das capacidades motoras, condicionais, coordenativas e dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física também também integrarão a prova prática de Educação Física.

## **Estrutura:**

O exame incide nas seguintes matérias:

**Desportos Coletivos** - Futebol, Voleibol;

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

**Desportos de Raqueta** - Badminton

## **Condição Física**

- No Futebol, realizar em situação de percurso técnico as seguintes acções: recepção e controlo da bola (1), remate (2), condução de bola, drible e passe (3).
- No Voleibol, executar em situação condicionada as seguintes acções: Passe alto de frente, manchete (1), serviço por cima (2) e remate em apoio (3).
- Elaborar uma sequência de habilidades no solo que combine com fluidez os seguintes elementos gímnicos: cambalhota á frente (1), cambalhota á retaguarda (2), pino de braços (3), roda (4), avião, voltas, saltos voltas e afundos (5).
- Executar correctamente os seguintes saltos no minitrampolim: pirueta (1) e  $\frac{3}{4}$  de mortal engrupado, ou “salto de peixe”. (2).
- Cumprir as regras do Salto em Altura e executar com correcção a técnica: fosbury flop.
- No Badminton executar com correcção as diferentes técnicas: Serviço (1), clear e lob (2), smash (3).
- Realizar o teste da bateria de testes Fitnessgram (Vái- Vêm), ou a milha dentro dos parâmetros “zona saudável”.

## **Crítérios gerais de classificação**

**Desportos colectivos: 12 minutos**

Futebol (**15 Pontos – 5+5+5**)

Voleibol (**15Pontos – 5+5+5**)

**Desportos Individuais: 18 minutos**

Ginástica Solo (**25 Pontos – 5+5+5+5+5**)

Ginástica Aparelhos (**10 Pontos – 5+5**)

Atletismo - Salto em Altura (**10 Pontos**)

### **Desportos de Raquetas: 6 minutos**

Badminton (15 Pontos – 5+5+5)

### **Condição Física: 9 minutos**

Resistência (10 Pontos)

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 basquetebol, tabela de basquetebol, bola de voleibol.

### **Duração**

A duração da prova é de 45 minutos.

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico de 14/05/2014

Publicado em 15/05/2014

O diretor