
**Prova de Equivalência à
Frequência
Educação Física
1ª fase**

**Ano letivo 2017/18
Prova (28)
2º Ciclo Ensino Básico Ano 6º
Despacho Normativo 4-A/2018 de 14 de
fevereiro**

1. Objeto de avaliação

A prova desta disciplina visa avaliar, conjugando uma prova escrita com uma prova prática, a aprendizagem realizada e o grau de apropriação das competências e conteúdos do programa nacional de Educação Física do 2.º ciclo, nos seus três domínios – Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos. As matérias consideradas para esta prova são as seguintes (do domínio das Atividades Físicas):

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Voleibol e Futebol);
- Desportos Individuais (Ginástica de Solo e de Aparelhos e Atletismo).

2. Caracterização da prova

Na prova escrita são avaliados os conhecimentos referentes às matérias do domínio dos Conhecimentos e do domínio das Atividades Físicas.

Na prova prática são apresentadas situações de exercício, de duração limitada, que incidem também sobre as matérias acima referidas, nas quais o aluno é avaliado tendo em conta a qualidade da sua execução prática e os níveis de êxito nela demonstrados.

3. Critérios gerais de classificação

A classificação final é obtida com a ponderação entre a prova escrita (25%) e a prova prática (75%).

3.1. Prova Escrita

- a) A prova escrita é constituída por 43 itens, com as pontuações registadas no quadro 1, referentes aos Conhecimentos das seis matérias nele indicadas .
- b) A ausência de resposta a um item ou uma resposta ilegível implicam a atribuição de zero pontos.

Quadro 1

Matérias	Conteúdos	Número de itens	Cotação em %
Atletismo	Conhecer as principais regras da modalidade. Conhecer os critérios de êxito das técnicas desportivas inerentes à modalidade.	8	8x2=16
Basquetebol	Conhecer as principais regras da modalidade. Conhecer os critérios de êxito das técnicas desportivas inerentes à modalidade.	8	8x2=16
Ginástica	Conhecer as principais regras da modalidade. Conhecer os critérios de êxito das técnicas desportivas inerentes à modalidade.	8	8x2=16
Futebol	Conhecer as principais regras da modalidade. Conhecer os critérios de êxito das técnicas desportivas inerentes à modalidade.	9	9x2=18
Voleibol	Conhecer as principais regras da modalidade. Conhecer os critérios de êxito das técnicas desportivas inerentes à modalidade.	9	9x2=18
Educação Desportiva / Jogos Desportivos Coletivos	Capacidades Físicas e Condicionais. Bateria de testes do Fitescola. Benefícios da atividade física. Jogos Desportivos Coletivos- Tática	1	16
TOTAL		43	100

3.2. Prova Prática

- a) A prova prática é constituída por 18 situações de exercício, com as pontuações registadas no quadro 2;
- b) Na classificação das execuções dos exercícios na prova prática serão aplicadas as tabelas de níveis de comportamento motor registadas no quadro 2;
- c) A não execução de um exercício implica a atribuição de zero pontos;
- d) Em todas as situações de exercício são permitidas duas repetições, sendo considerada para pontuação a melhor execução das duas tentativas realizadas pelo aluno em cada exercício.

Quadro 2

Conteúdos / unidades	Competências	Cotação %
<p align="center">Ginástica</p>	<p>Salto de eixo no Boque: - Realizar corrida de balanço e chamada no trampolim ou reuther; - Apoio e repulsão das mãos no boque e afastamento das pernas em extensão; - Receção equilibrada, com ligeira flexão dos membros inferiores e elevação dos braços.</p>	5
	<p>Salto extensão no minitrampolim: - Corrida de balanço acelerada; - Chamada com contacto dos dois pés na lona do aparelho e membros superiores em elevação; - Repulsão do aparelho com extensão de todo o corpo; - Fase de voo equilibrada e olhar dirigido para frente; - Receção equilibrada.</p>	5
	<p>Rolamento à frente engrupado: - define bem a posição inicial e final; - encosta o queixo ao peito; - contacta o solo com os braços afastados à largura dos ombros e termina o movimento com os membros inferiores (mantendo uma boa amplitude dos segmentos) engrupados; - coloca as mãos ao lado dos m. inferiores empurrando o colchão para elevar o corpo.</p>	4
	<p>Rolamento atrás engrupado: - define bem a posição inicial e final; - desequilibra à retaguarda, coloca queixo junto ao peito e mãos à largura dos ombros orientadas para trás; - realiza repulsão no solo, elevando um pouco a cabeça; - mantém corpo sempre enrolado, até chegar à posição inicial.</p>	4
	<p>Roda: - inicia movimento partindo da posição de afundo; - eleva bacia e membro inferior de balanço, apoiando as mãos no solo, alternadamente; - passa pela posição de apoio facial invertido com membros inferiores afastados e estendidos; - chega, alternadamente, com os pés na fase final do movimento e mantém a posição final com membros inferiores em elevação superior.</p>	4
	<p>Avião - flete o tronco no plano horizontal, com os membros superiores afastados do corpo e em extensão; - eleva um dos membros inferiores à retaguarda no plano horizontal e em extensão e mantém a posição durante 3 segundos com boa amplitude dos segmentos.</p> <p>Sequência Realiza a sequência gímnica na sua íntegra, sem perdas de tempo, de forma harmoniosa, demonstrando fluidez e boa ligação entre os vários elementos realizados.</p>	4
<p align="center">Atletismo</p>	<p>Salto em Altura: - Corrida em aceleração progressiva; - Apoio ativo e extensão completa do membro inferior de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos membros superiores e membro inferior livre; - receção equilibrada no colchão de queda.</p>	8
	<p>Lançamento do peso: - Segurar o peso com os 3 dedos intermédios ligeiramente afastados; - Colocar o peso por baixo da mandíbula (queixo); - Virar de costas para o sector de lançamento; peso do corpo sobre o membro inferior hábil; - Estender sequencialmente os segmentos corporais (joelho, bacia, tronco, ombro e braço) e empurrar o engenho para a frente e para cima; - Recuperar o equilíbrio.</p>	8

Futebol	<p>Condução de Bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduzir a bola, inclinando ligeiramente o tronco à frente; - Soltar o olhar da bola, "levantando" a cabeça por vezes; - Dar pequenos toques na bola e mantendo-a próxima dos pés. 	8
	<p>Receção e Passe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amortecer bola que venha alta ou baixa com o mínimo de toques; - "Levantar" a cabeça e foca o alvo para onde deve efetuar o passe; - Passar com a força e direção precisas. 	5
	<p>Remate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Focar o alvo para onde vai realizar o remate; - Colocar pé de apoio junto à bola; - Aplicar força, precisão e direção. 	5
Basquetebol	<p>Lançamento Livre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Olhar dirigido para o cesto, com tronco ligeiramente fletido e um apoio ligeiramente à frente do outro; - Bola agarrada lateralmente pelos dedos; - Deslizamento da mão hábil para a parte de trás da bola; - Palma da mão e cotovelo da mão que lança dirigida para o cesto; • Movimento de extensão do membro superior para cima lançando a bola, com flexão do pulso, de modo a ser dirigida para o cesto. 	8
	<p>Drible de Progressão com mudança de direção,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não olhar para a bola; - Batimento da bola com os dedos em extensão e afastados; - Pulso realiza um movimento de cima para baixo; - Bola batida para a frente e ao nível da cintura; - Correr mantendo o controlo e domínio da bola. 	5
	<p>Lançamento na Passada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corpo ligeiramente fletido e olhar dirigido para o cesto; - Realização do primeiro apoio com o membro inferior direito (ou esquerdo); - Realização do segundo apoio com o membro inferior esquerdo (ou direito); - Elevação da coxa direita (ou esquerda) com o tronco em equilíbrio; - Extensão dos membros superiores para cima, com flexão do pulso e bola dirigida para a tabela; 	5
Voleibol	<p>Passe alto de frente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronco inclinado e equilibrado, um apoio colocado à frente do outro e orientados para o local do passe; - Corpo colocado debaixo da bola com os MI fletidos; - Mãos bem acima e à frente da testa; - Flexão da mão durante a fase propulsiva; - Mãos em extensão sobre os pulsos, com o polegar e indicador de ambas as mãos a formarem um triângulo; - Contacto da bola efetuado com a extremidade dos dedos acima e à frente da cabeça; - No momento do contacto com a bola, realização de um movimento global de extensão do corpo. 	8
	<p>Manchete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centro de gravidade baixo, com MI em acentuada flexão; - Tronco ligeiramente inclinado à frente com peso distribuído igualmente pelos apoios; - Apoios em planos diferenciados; - MS em completa extensão; - Contacto da bola com os antebraços; - Controlo do movimento dos MS (movimento de elevação) e movimento de elevação de todo o corpo após o contacto com a bola. 	5
	<p>Serviço por baixo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoios colocados em planos diferenciados (o pé mais adiantado é o contrário ao MS de batimento), à largura dos ombros e direcionados para o alvo; - Flexão do tronco; - Bola colocada no prolongamento do MS de batimento, e a mão que a sustenta situada sensivelmente ao nível do joelho; - Mão do MS de batimento é colocada junto à bola, executando posteriormente um movimento para trás e para cima de modo a preparar o batimento; - Manutenção do MS de batimento em extensão durante o movimento de trás para a frente; - Batimento da bola com a mão aberta e na sua parte inferior; - Peso do corpo transferido para o pé da frente 	5

4. Material

A prova escrita é realizada no enunciado, com caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. Não será permitido o uso de corretor.

Para a prova prática o aluno deverá apresentar-se já equipado, à hora da prova, com o vestuário e calçado apropriados para a realização dos exercícios físicos e desportivos indicados (terá acesso aos balneários, para se equipar, 10 minutos antes do início da prova).

A prova prática é apresentada ao aluno sob a forma de enunciado. Após a leitura deste, o aluno deverá entregar ao júri a grelha de registo nele contida e que se destina ao preenchimento das pontuações.

A prova prática é realizada no pavilhão desportivo e nos campos polidesportivos exteriores da escola.

5. Duração

A prova escrita tem a duração de 45 minutos.

A prova prática tem a duração de 45 minutos.