
Informação – Prova

Ano Letivo 2017-2018

Prova de Equivalência à Frequência
Educação Física
Código 26

Ensino Básico
3º Ciclo
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 3.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 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, da Aptidão Física 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 25 itens, cada um deles com o valor de 4 pontos, referentes aos Conhecimentos e às 4 unidades didáticas (ver quadro 1)
- b) A ausência de resposta a um item ou uma resposta ilegível implicam a atribuição de zero pontos.

DURAÇÃO - 45 minutos

Conteúdos / unidades	Competências	Estrutura	Cotação
Saúde e Aptidão Física	Capacidades Físicas e Condicionais. Bateria de testes do Fitescola	1.1 a 1.3	4+4+4=12
	Benefícios da atividade física. Desporto de rendimento e desporto de recreação.	1.4 a 1.5	4+4=8
Basquetebol 9º ano	Conhecer as principais regras da modalidade.	2.1 a 2.3	4+4+4=12
	Conhecer os critérios de êxito das técnicas desportivas inerentes à modalidade.	2.4 a 2.5	4+4=8
Ginástica 9º ano	Conhecer as principais regras da modalidade.	3.1 a 3.3	4+4+4=12
	Conhecer os critérios de êxito das técnicas desportivas inerentes à modalidade.	3.4 a 3.5	4+4=8
Futebol 9º ano	Conhecer as principais regras da modalidade.	4.1 a 4.3	4+4+4=12
	Conhecer os critérios de êxito das técnicas desportivas inerentes à modalidade.	4.4 a 4.5	4+4=8
Atletismo 9º ano	Conhecer as principais regras da modalidade.	5.1 a 5.3	4+4+4=12
	Conhecer os critérios de êxito das técnicas desportivas inerentes à modalidade.	5.4 a 5.5	4+4=8

Quadro 1

3.2. Prova Prática

- a) A prova prática é constituída por 9 situações de exercício, com as pontuações registadas no quadro 2 (ver quadro que se segue);
- b) Na classificação das execuções dos exercícios na prova prática serão aplicadas as tabelas de níveis de comportamento motor de cada uma das matérias em avaliação (níveis de um a cinco);
- 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.

DURAÇÃO - 45 minutos

Conteúdos / unidades	Competências	Cotação %
Atletismo 9º ano	Salto em comprimento: <ul style="list-style-type: none">- Acelerar progressivamente (velocidade máxima possível nas 3 últimas passadas)- Elevar a coxa da perna livre até à horizontal após a chamada;- Projetar a bacia em frente;- Rodar os braços da frente para trás (fase de voo);- Elevar e estender os joelhos, antes da queda.	10
	Corrida de Velocidade (40 m): <ul style="list-style-type: none">- Partir de pé, com ligeira flexão dos membros inferiores e ligeira inclinação do tronco à frente;- Reagir o mais rápido possível ao sinal de partida;- Elevar progressivamente o tronco até à vertical e olhar em frente;- Coordenar os membros superiores com os inferiores, mantendo a velocidade máxima;- Desacelerar apenas depois de passar a linha de meta.	7
	Lançamento do peso: <ul style="list-style-type: none">- Segurar o peso com os 3 dedos intermédios ligeiramente afastados;- Colocar o peso por baixo da mandíbula (queixo);- Virar de costas para a zona de queda; 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.	8
Futebol 9º ano	Condução de Bola: <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.	9
	Recepção e Passe: <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.	8
	Remate: <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.	8

Ginástica 9º ano	<p>Rolamento atrás de pernas afastadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definir a posição inicial, de costas para o tapete, com pernas juntas e em extensão, e os braços elevados superiormente; - Fletir as pernas e impulsionar o corpo para trás; - Apoiar as mãos ao lado da cabeça, com os dedos voltados para trás com forte repulsão; - Afastar as pernas no momento da passagem da cintura pela vertical; - Terminar com as pernas afastadas e em extensão. 	6
	<p>Roda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definir posição inicial de pé com elevação dos braços; - Dar um passo à frente – perna de impulsão; - Fletir o tronco e apoiar as mãos em dois tempos; - Chegar ao solo em dois tempos, primeiro com a perna de balanço e depois com a perna de impulsão; - Terminar de pé e com elevação dos braços. 	6
	<p>Salto de eixo no Bock:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar corrida de balanço e chamada no trampolim ou reuther; - Apoio e repulsão das mãos no bock e afastamento das pernas em extensão; - Receção equilibrada, com ligeira flexão dos membros inferiores e elevação dos braços. 	6
	<p>Salto de carpa de pernas afastadas no minitrampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 no momento mais alto do voo afastamento das pernas em extensão, seguido de fecho rápido do tronco sobre as pernas; - Receção equilibrada. 	7
Basquetebol 9º	<p>Passe de Peito:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Segurar a bola à frente do peito com as duas mãos e os cotovelos junto ao tronco; - Efetuar o passe, estendendo os braços e rodando as palmas das mãos para fora; - Dirigir a bola. 	4
	<p>Drible em progressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Driblar a bola à frente e ao lado do pé até ao nível da cintura; - Contactar a bola com a mão aberta e dedos estendidos, a palma da mão não toca na bola; - Fletir o pulso no momento de “empurrar” a bola para o solo; - Não olhar só para a bola. 	4
	<p>Paragem a dois tempos e Rotação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parar, fletindo ligeiramente os membros inferiores e apoiando um pé antes do outro; - Rodar, mantendo os membros inferiores semifletidos e utilizando como pé-eixo o primeiro pé utilizado na paragem 	6
	<p>Lançamento em apoio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pernas semifletidas com os pés paralelos sensivelmente à largura dos ombros e com o apoio do lado da mão que lança ligeiramente avançado; - Segurar a bola com as duas mãos e manter o olhar dirigido para o cesto; - Elevar os braços, posicionando a mão que lança atrás da bola e a mão de apoio ao lado na bola; - Lançar a bola, estendendo completamente o braço lançador e fletindo o pulso. 	5
	<p>Lançamento na passada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dirigir o olhar para a tabela; - Dar dois apoios (o 1º passo é mais longo e o 2º passo é mais curto); - Saltar e elevar o joelho da perna livre em direção ao cesto; - Lançar (no ponto mais alto) estendendo o braço e fletindo o pulso. 	6

Quadro 2

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.