

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA (Prova Prática)

2020

Prova 28

Ensino Básico

O presente documento visa divulgar as características da prova de exame de equivalência à frequência do 2.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar pelos alunos em 2020.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor. A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa da Disciplina, passíveis de avaliação em prova **prática** de duração limitada.

As orientações curriculares para o 2º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física integram três grupos: **desportos individuais, desportos coletivos e aptidão física.**

2. Caracterização e estrutura da prova

A prova está estruturada de modo a avaliar as competências motoras e a aptidão física.

A execução dos elementos técnicos dos jogos desportivos coletivos será realizada em circuito técnico.

A organização apresenta-se da seguinte forma:

GINÁSTICA	<p align="center"><u>Combinação de habilidades gímnicas:</u></p> <p>1*rolamento à frente; 2* rolamento à retaguarda; 3*posições de flexibilidade (ponte); 4*posições invertidas (pino de braços com apoio/roda)</p> <p>1*Bock: salto de eixo</p>
ATLETISMO	<p align="center"><u>Corrida de barreiras</u></p> <p>*Transposição de 4 barreiras</p>
FUTEBOL	<p align="center"><u>Ações técnico-táticas</u></p> <p>1*Condução de bola 2*Passe 3*Remate</p>
BASQUETEBOL	<p align="center"><u>Ações técnico-táticas</u></p> <p>*Drible: - progressão - com mudança de direção</p> <p>2*Passe: - de peito - picado</p> <p>3*Receção</p> <p>4*Lançamento: -em apoio</p>
APTIDÃO FÍSICA	<p align="center"><u>Testes FITescola</u></p> <p>*Corrida de 20 metros *Abdominais</p>

No ginásio superior realizam-se as atividades de ginástica, corrida de barreiras e os testes de aptidão física. As restantes atividades, são realizadas no ginásio inferior. A prova terá início com as atividades realizadas no ginásio superior, seguindo-se as realizadas no ginásio inferior. Entre cada prestação, há um breve período de repouso.

A cotação total da prova é de **100 pontos**.

3. Critérios gerais de classificação

UNIDADES DIDÁTICAS	CONTEÚDOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO	COTAÇÃO (PONTOS)	ESTRUTURA DA PROVA
GINÁSTICA	S o l o	<p>1. Rolamento à frente engrupado - terminando de pé, com pés paralelos e sem recurso aos membros superiores para efetuar a subida para a posição final.</p> <p>2. Rolamento à retaguarda engrupado - terminando com pés paralelos, ou terminando com membros inferiores afastados e em extensão completa.</p> <p>3. Posição de flexibilidade- ponte- realizada com amplitude;</p> <p>4. Apoio facial invertido - pino de braços-elevação das pernas com alinhamento e extensão dos segmentos corporais ou Roda-apoio alternado e com extensão dos segmentos corporais.</p>	<p>1-15,00</p> <p>1 - 4,00</p> <p>2 - 4,00</p> <p>3 - 3,00</p> <p>4 - 4,00</p>	<p>Sequência gímnica - execução de 4 elementos</p> <p>3 tentativas</p>

	A p a r e l h o s	<p>Boque: Salto de eixo</p> <p>1. Realiza o salto após corrida de balanço e chamada a 2 pés no trampolim, com membros inferiores em extensão, chegando ao solo em equilíbrio.</p>	II- 15,00	Boque colocado na altura mínima 3 tentativas
ATLETISMO	B a r r e i r a s	<p>Realiza uma corrida transpondo pequenos obstáculos, separados entre si, com:</p> <p>1. fluidez de movimento;</p> <p>2. coordenação global entre a impulsão, o voo e a receção.</p>	III- 10,00 1 - 5,00 2 - 5,00	Situação formal 2 tentativas 4 Barreiras baixas

BASQUETEBOL	A ç õ e s	1. Bola refletida no solo à altura da anca à frente e ao lado dos apoios, utilizando alternadamente a mão direita e esquerda.	IV- 20,00	Circuito técnico
	T é c n i c o - T á t i c a s	2. Passe para um alvo com braços em extensão e trajetória tensa;	1- 8,00	
		3. Receção, após a repulsão da bola na parede, com 2 duas mãos, sem perda do controle da bola.	2 - 4,00	
		4. Movimento de flexão/extensão dos braços na direção do alvo.	3- 4,00	
			4.- 4,00	3 repetições

FUTEBOL	A ç õ e s	1. Movimentar a bola com a parte interior, exterior ou peito do pé, tocando a bola ligeiramente para a frente, mantendo-a próxima do pé que a conduz, protegendo a bola e levantando a cabeça.	V- 20,00	Circuito técnico 3 repetições
	T é c n i c o - T á t i c a s	2. Pé de apoio ao lado da bola, direcionando-a em função do alvo.	1 - 10,00	
		3. Pé de apoio próximo da bola, batendo na bola com força e direção.	2 - 5,00 3 - 5,00	

APTIDÃO FÍSICA	Abdominais	1 - Abdominais	VI- 20,00	Realização da prova de acordo com o áudio do Fitescola
	Velocidade	2 - Velocidade	1-10,00 2-10,00	20 metros
*Valores de referência da Zona Saudável da bateria FITescola.				

4. Material

- Equipamento desportivo adequado: camisola, calções ou calças de fato de treino, meias e sapatilhas.

5. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Nota: Os alunos devem apresentar-se no ginásio 15 minutos antes da prova a fim de realizarem o aquecimento para a mesma.