

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA – 3.º Ciclo do Ensino Básico

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA  
Modalidade da Prova: Escrita + Prática

CÓDIGO: 26  
Ano letivo 2017/2018

1.ª e 2.ª FASES

Prova Escrita

Objeto de Avaliação	Características e estrutura da prova	Cotação (Total: 100%)
<b>VOLEIBOL:</b> conhecer as origens históricas; identificar a modalidade; aplicar as regras; reconhecer os fundamentos técnicos; e identificar os fundamentos táticos. Analisar o jogo de voleibol nos aspetos regulamentares.	Perguntas diretas.	20%
<b>BASQUETEBOL:</b> conhecer as origens históricas; identificar a modalidade; aplicar as regras; reconhecer os fundamentos técnicos e identificar os fundamentos táticos. Analisar o jogo de basquetebol nos aspetos regulamentares.	Perguntas de escolha múltipla.	20%
<b>ANDEBOL:</b> conhecer as origens históricas; identificar a modalidade; aplicar as regras; reconhecer os fundamentos técnicos e identificar os fundamentos táticos.	Perguntas de verdadeiro ou falso.	15%
<b>GINÁSTICA:</b> GINÁSTICA ARTÍSTICA: conhecer as origens históricas; identificar a modalidade e reconhecer os fundamentos técnicos, ações motoras e principais erros na sua realização. GINÁSTICA ACROBÁTICA: identificar a modalidade e reconhecer os fundamentos técnicos.	Perguntas de desenvolvimento.	20%
<b>ATLETISMO:</b> identificar a modalidade, aplicar as regras, reconhecer os fundamentos técnicos. Analisar a corrida de resistência de longa duração na dimensão fisiológica e tática.		15%
<b>CONDIÇÃO FÍSICA:</b> analisar as capacidades motoras e a sua avaliação.		10%

**Crítérios Gerais de Classificação:** Responder de uma forma simples e clara. Preencher os espaços com as palavras corretas. Identificar as respostas corretas e incorretas. Desenvolver com clareza e coerência utilizando a terminologia específica

**Duração da prova: 45 minutos**

**Material autorizado:** O aluno deve comparecer no dia da prova com esferográfica azul ou preta.

**Prova Prática**

<b>Objeto de Avaliação</b>	<b>Características e estrutura da prova</b>	<b>Cotação (Total: 100%)</b>
<b>VOLEIBOL</b> Passes sucessivos; Manchete; Serviço por baixo	Exercício-critério	20%
<b>BASQUETEBOL</b> Passe de peito; Passe picado Drible de progressão; Drible de proteção Lançamento em apoio; Lançamento na passada; Rotação; Paragem a um ou dois tempos;	Exercício-critério	20%
<b>ANDEBOL</b> Passe ombro; Remate (apoio / suspensão); Finta 1x1	Exercício-critério	20%
<b>GINÁSTICA</b> 1 rolamento à frente; 1 rolamento à retaguarda; apoio facial invertido; roda; ponte; avião; 1 elemento de ligação.	Sequência Gímnica	25%
<b>CONDIÇÃO FÍSICA</b> Abdominais Flexões de braços	Teste de Abdominais (Fitnessgram) Teste de Flexões e Extensões de Braços (Fitnessgram)	15%

**Critérios de Classificação:**

Condição Física – Execução com correção, ritmo e intensidade do esforço.

Desportos Coletivos – Execução com coordenação, velocidade, oportunidade e ritmo.

Ginástica – Execução de forma fluida, harmoniosa, e com uma postura gímnica adequada.

**Duração da prova prática: 45 minutos**

**Material a utilizar:** Equipamento do aluno, tal como consta do Regulamento Interno da Escola Secundária de Almeida Garrett.

**NOTA:** *A classificação da prova corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes (escrita + prática) expressas em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5, de acordo com o disposto no ponto 5, do artigo 11.º, do Despacho Normativo 4-A/2018 de 14 de fevereiro.*