

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

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

Modalidade da Prova: escrita + prática

CÓDIGO: 26

Ano letivo: 2018/2019

1.ª e 2.ª FASES

Objeto de Avaliação	Características e estrutura da prova	Cotação (Total: 100%)	
ANDEBOL: identificar a modalidade; conhecer as origens históricas e os regulamentos; reconhecer os fundamentos técnicos e táticos.	Perguntas diretas.	15%	
BASQUETEBOL: identificar a modalidade; conhecer as origens históricas e os regulamentos; reconhecer os fundamentos técnicos e táticos.		15%	
VOLEIBOL: identificar a modalidade; conhecer as origens históricas e os regulamentos; reconhecer os fundamentos técnicos e táticos.		15%	
GINÁSTICA: identificar as diferentes modalidades da Ginástica e as suas provas/aparelhos; conhecer as origens históricas;		Perguntas de escolha múltipla.	
GINÁSTICA ARTÍSTICA (SOLO): conhecer os elementos gímnicos/posições, definindo a sua execução técnica e identificando principais erros na sua realização; conhecer e descrever as ajudas dos gestos técnicos; GINÁSTICA TRAMPOLINS: conhecer os saltos realizados no mini trampolim e os aspetos determinantes para a sua execução e identificar os principais erros na sua realização; GINÁSTICA ACROBÁTICA: conhecer as técnicas das pegas, monte/desmonte e figuras, definindo as funções dos intervenientes e a execução técnica, identificando principais erros na sua realização.			20%
ATLETISMO: identificar a modalidade e as diferentes disciplinas/provas; conhecer as origens históricas; conhecer os regulamentos e respetiva execução dos gestos técnicos na realização de: Corrida de Resistência; Corrida de Velocidade; Lançamentos do Peso/Dardo; Saltos em Altura/Comprimento.			20%
APTIDÃO FÍSICA: definir o conceito, identificando e caracterizando as diferentes capacidades motoras, assim como as desenvolver.		Perguntas de verdadeiro ou falso.	15%

Critérios 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

Objeto de Avaliação	Características e estrutura da prova	Cotação (Total: 100%)
<p>O aluno seleciona duas modalidades coletivas para ser avaliado:</p> <p>ANDEBOL Passe ombro; Passe picado; Drible; Remate (apoio / suspensão); Finta 1x1</p> <p>BASQUETEBOL Passe de peito; Passe picado Drible de progressão; Drible de proteção Paragem a um ou dois tempos; Rotação; Lançamento em apoio; Lançamento na passada;</p> <p>VOLEIBOL Passes sucessivos; Manchete; Serviço por baixo.</p> <p>GINÁSTICA Avião; apoio facial invertido; rolamento à frente engrupado; ½ pirueta; rolamento à retaguarda encarpado, com membros inferiores afastados; roda; ponte/espargata.</p> <p>ATLETISMO Lançamento do peso</p> <p>APTIDÃO FÍSICA Teste de resistência aeróbia.</p>	<p>Exercício-critério</p> <p>Sequência Gímnica</p> <p>Exercício-critério</p> <p>Vai e vem (segundo as normas do <i>Fitnessgram</i>)</p>	<p>20%+20%</p> <p>20%</p> <p>20%</p> <p>20%</p>

Critérios de Classificação:

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

Atletismo – Execução adequada dos gestos técnicos, dentro do padrão de execução.

Ginástica – Execução da sequência gímnica de forma fluida e harmoniosa.

Aptidão Física – Execução dentro da cadência definida nos Testes do *Fitnessgram*.

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 expressas em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5, de acordo com o disposto no ponto 13, do artigo 14.º, do Despacho Normativo nº3-A/2019 de 26 de fevereiro.*