

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

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

Modalidade da Prova: escrita + prática

CÓDIGO: 26

Ano letivo: 2019/2020

1.ª e 2.ª FASES

Prova Escrita

Objeto de Avaliação	Características e estrutura da prova	Cotação (Total: 100%)
<p>ANDEBOL: identificar a modalidade; conhecer as origens históricas e os regulamentos; reconhecer os fundamentos técnicos e táticos.</p> <p>BASQUETEBOL: identificar a modalidade; conhecer as origens históricas e os regulamentos; reconhecer os fundamentos técnicos e táticos.</p> <p>VOLEIBOL: identificar a modalidade; conhecer as origens históricas e os regulamentos; reconhecer os fundamentos técnicos e táticos.</p> <p>FUTEBOL: identificar a modalidade; conhecer as origens históricas e os regulamentos; reconhecer os fundamentos técnicos e táticos.</p> <p>GINÁSTICA: identificar as diferentes modalidades da Ginástica e as suas provas/aparelhos; conhecer as origens históricas;</p> <p>GINÁSTICA ARTÍSTICA (SOLO): conhecer os elementos gímnicos/posições, definir a execução técnica e identificar 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;</p> <p>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; Corrida de estafetas; Lançamentos da bola/Dardo; Saltos em Altura/Comprimento.</p> <p>APTIDÃO FÍSICA: definir o conceito, identificar e caraterizar as diferentes capacidades motoras.</p>	<p>Perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - diretas - escolha múltipla - preenchimento de espaços - verdadeiro ou falso - desenvolvimento 	<p>15%</p> <p>15%</p> <p>15%</p> <p>15%</p> <p>15%</p> <p>15%</p> <p>10%</p>

CrITÉrios Gerais de Classificação: Responder de forma simples e clara. Preencher os espaços com as palavras corretas. Identificar as respostas como verdadeiras ou falsas. Desenvolver as respostas 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; Drible; Remate (apoio / suspensão);</p> <p>BASQUETEBOL Passe de peito; Passe picado; Drible de progressão; Drible de protecção; Paragem a um ou dois tempos; Lançamento em apoio; Lançamento na passada;</p> <p>FUTEBOL Condução de bola/drible; Passe e receção; Remate;</p> <p>VOLEIBOL Auto-passes sucessivos; Auto-passe/manchete; Serviço por baixo.</p>	<p>Exercício-critério</p>	<p>20%+20%</p>
<p>GINÁSTICA Avião; rolamento à frente engrupado; ½ pirueta; rolamento à retaguarda; roda; ponte/espargata.</p>	<p>Sequência Gímnica</p>	<p>20%</p>
<p>ATLETISMO Lançamento do peso</p>	<p>Exercício-critério</p>	<p>20%</p>
<p>APTIDÃO FÍSICA Teste de aptidão aeróbia.</p>	<p>Milha ou Vai e vem (de acordo com as condições meteorológicas), seguindo as normas do <i>Fitnessgram</i></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, cumprindo os padrões de execução de cada exercício.

Aptidão Física – Execução dentro dos valores de referência definidos na Bateria de 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 Despacho Normativo nº 3-A/2020 de 05 de março.