

## Informação-Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

Prova 28 | 2018

2º Ciclo do Ensino Básico

### **1. Objeto de avaliação**

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

#### **Domínios**

##### ***Desportos Individuais***

- . Conhecer e aplicar os procedimentos técnicos específicos na disciplina da ginástica.
- . Conhecer e aplicar os gestos técnicos e as ações motoras associadas em sequência gímnica ou exercício critério.

##### ***Desportos Coletivos***

- . Conhecer e aplicar os procedimentos técnicos específicos às disciplinas de andebol e futsal.
- . Conhecer e aplicar os gestos técnicos e as ações motoras associadas em exercício critério ou circuito técnico

##### ***Aptidão Física***

- . Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.

### **PROVA PRÁTICA**

Conteúdos a avaliar dos diferentes domínios:

<b><i>Ginástica</i></b>	<b><i>Futsal</i></b>	<b><i>Andebol</i></b>	<b><i>Aptidão Física</i></b>
. Rolamento engrupado à frente	. Passe	. Passe de ombro	.Força média abdominal
. Rolamento engrupado à retaguarda	. Condução	. Receção	.Flexibilidade
. Pino de cabeça	. Drible	. Remate	
. Avião	. Remate		
. Ponte			

## 2. Caracterização da prova

A prova apresenta três grupos.

-No Grupo I, avalia-se a aprendizagem no domínio dos desportos individuais, concretamente, na ginástica. No domínio da ginástica realiza uma Sequência gímnica com dois elementos gímnicos à escolha e uma posição de equilíbrio ou de flexibilidade: 40 pontos.

-No Grupo II, avalia-se a aprendizagem no domínio dos desportos coletivos. Este grupo compreende a realização de duas provas à escolha entre os quatro domínios. Cotação: 40 pontos.

-No grupo III, avalia-se a aptidão física, nas vertentes de força média e flexibilidade. Cotação 20 pontos.

A estrutura da prova está sintetizada no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos domínios e conteúdos na prova

Desportos Individuais (40 pontos)	Domínios	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Cotação em pontos		
	Ginástica	. rolamento engrupado à frente		15	40
		. rolamento engrupado à retaguarda		15	
		. pino de cabeça		15	
		. avião		5	
		. ponte		5	
realiza uma Sequência gímnica com dois elementos gímnicos à escolha, uma posição de equilíbrio e outra de flexibilidade					

Desportos coletivos (40 pontos)	Andebol	.passe de ombro	5	20	
		. receção	5		
		. remate	10		
	realiza em circuito técnico				
	Futsal	. passe	5	20	
		. condução	5		
. drible		5			
. remate		5			
realiza em circuito técnico					

<b>Aptidão Física (20pts)</b>	Força média abdominal	<b>10</b>	<b>20</b>
	Flexibilidade	<b>10</b>	

### 3. Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação e é expressa por um número inteiro.

A cotação total do item só é atribuída às execuções em que a sequência apresentada esteja integralmente correta e completa.

São classificadas com zero pontos a não realização do gesto técnico.

Ginástica	<p><b>Rolamento engrupado à frente (15%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Posição inicial de sentido;</li> <li>-Flete os M.I. e apoia as mãos no colchão à largura dos ombros;</li> <li>-Coloca o queixo junto ao peito,</li> <li>-Eleva a bacia e realiza a rotação mantendo a posição engrupada;</li> <li>-Sobe para a posição inicial sem apoiar as mãos no colchão.</li> </ul> <p><b>Rolamento engrupado à retaguarda (15%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Posição inicial de sentido;</li> <li>-Coloca as mãos abertas junto às orelhas;</li> <li>-Provoca um desequilíbrio à retaguarda e apoia as mãos no colchão ao lado das orelhas;</li> <li>-Realiza a rotação em posição engrupada e sobe para a posição de pé.</li> </ul> <p><b>Pino de cabeça (15%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Coloca as mãos e a testa no colchão (formar um triângulo);</li> <li>-Eleva a bacia à vertical;</li> <li>-Eleva os membros inferiores;</li> <li>-Manter o corpo em tonicidade e alinhado.</li> </ul> <p><b>Avião (5%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Inclina-se com os M.I. estendidos, um em apoio no solo e o outro com</li> </ul>
-----------	--

	<p>afastamento posterior;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Flete o tronco à frente e coloca os M.S. em extensão</li> <li>-Dirige o olhar para a frente e mantém a posição durante 3 segundos.</li> </ul> <p><b>Ponte (5%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Partindo da posição de decúbito dorsal coloca os M.I. fletidos e as mãos colocadas junto às orelhas;</li> <li>-Eleva a bacia ao mesmo tempo que estende os M.S.;</li> <li>-Mantem os M.I. unidos e em extensão.</li> </ul>
Andebol	<p><b>Passé (5%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Flete o antebraço sobre o braço, afastando o cotovelo do tronco;</li> <li>-Realiza a extensão do membro superior e rotação do tronco;</li> <li>-Coloca como pé de apoio o pé contrário à mão que realiza o passe.</li> </ul> <p><b>Receção (5%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Observa a trajetória da bola, indo ao seu encontro;</li> <li>-Flete os membros superiores para amortecer a bola, no momento da receção.</li> </ul> <p><b>Remate (10%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Eleva e recua o cotovelo do membro superior executor;</li> <li>-Dirige a bola para a baliza através da extensão do M.S.e rápida ação do pulso com rotação do tronco;</li> <li>- Coloca como pé de apoio o pé contrário à mão que realiza o remate.</li> </ul>
Futsal	<p><b>Passé (5%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Coloca o pé de apoio ao lado da bola;</li> <li>-Chuta a bola com a força adequada, dirigindo-a para onde a quer enviar.</li> </ul> <p><b>Condução (5%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Impulsiona a bola para a frente;</li> <li>-Mantem a bola controlada junto do pé condutor.</li> </ul> <p><b>Drible (5%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mantem a bola perto de si, controlada;</li> <li>-Contorna os obstáculos.</li> </ul> <p><b>Remate (5%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Coloca o pé de apoio ao lado da bola;</li> <li>-Utiliza a parte interna ou externa do pé para bater a bola energeticamente;</li> <li>-Dirige a bola para a baliza.</li> </ul>
Aptidão Física	<p><b>Força média (10%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Em decúbito dorsal com os M.I. fletidos e os M.S. estendidos ao longo do corpo.</li> <li>Elevar parcialmente o tronco.</li> </ul>

	<p><b>Flexibilidade (10%):</b></p> <p>-Partir da posição de sentado com um dos M.I. fletido e o outro em extensão. Fletir o tronco à frente tentando apoiar as mãos sobre o banco, o mais longe possível, e manter a posição durante 1 seg. Fazer o teste novamente trocando a posição dos M.I.</p>
--	---

#### **4. Material**

A prova é realizada no espaço desportivo da escola, sendo obrigatório o equipamento adequado para a prática e a realização das aulas de educação física.

#### **5. Duração**

A prova tem a duração de 90 minutos (45' Escrita + 45' Prática)

### **PROVA ESCRITA**

No quadro seguinte está explicitada a estrutura da prova com todas as suas componentes

<p><b>Grupo I</b> (40 pontos)</p>	<p><b>Desportos Individuais</b></p>	Badminton	Identificar e conhecer as principais regras da modalidade; Identificar os principais gestos técnicos.
		Ginástica	Identificar aparelhos da ginástica, elementos gímnicos e regras de execução.
<p><b>Grupo II</b> (40 pontos)</p>	<p><b>Desportos Coletivos</b></p>	<p>Basquetebol</p> <p>Voleibol</p> <p>Andebol</p> <p>Futsal</p>	<p>Conhecer o campo e objetivo dos jogos, Identificar e conhecer os principais gestos técnicos das modalidades; Identificar e conhecer as principais regras</p>
<p><b>Grupo III</b> (20 pontos)</p>	<p><b>Aptidão Física</b></p>		Identificar as capacidades físicas predominantes na execução de determinado exercício

### **Critérios de classificação**

Cotação máxima - para as respostas com conteúdo correto, adequado e com uma organização clara de ideias;

Cotação parcial – para as respostas incompletas: implica o respetivo desconto de cotação relativa à parte não respondida;

Cotação zero – para a ausência de resposta ou resposta errada.

**Nota Final:** A classificação final da prova corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes (escrita e prática) expressas em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5.