

Informação-Prova de Equivalência à Frequência de

Educação Física – 26 | 2020

3.º Ciclo do Ensino Básico

1. Objeto de avaliação:

Domínios e Competências:

Desportos Coletivos / Individuais

- Conhecer e valorizar a prática dos desportos como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;
- Conhecer e compreender os jogos desportivos e as suas regras;
- Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos/táticos dos jogos.

Conteúdos:

- Origem e evolução dos jogos desportivos;
- Identificação dos jogos desportivos;
- Regras;
- Fundamentos técnicos/táticos dos jogos desportivos: ataque e defesa.

2. Caraterização e estrutura da prova

Prova escrita

É constituída por quatro grupos de perguntas de resposta direta.

A prova será corrigida pelos elementos do grupo de Educação Física.

A classificação desta componente será expressa em pontos, de zero a cem.

Conteúdos	Cotação (em pontos)
Origem e evolução dos desportos	25
Identificação dos jogos desportivos	25
Regras	25
Fundamentos técnicos/táticos dos jogos desportivos: ataque e defesa	25

Prova prática

A prova será avaliada por dois elementos do grupo de Educação Física.

A classificação da Prova prática será obtida através do cálculo da média da avaliação dos dois professores, nos itens avaliados na prova prática.

A classificação da prova será expressa em pontos, de zero a cem.

O aluno deverá ter a capacidade de interpretar as diversas situações de jogo, optando pelas respostas/soluções mais adequadas com execução técnica correta e respeitando as regras do jogo.

O aluno escolhe duas modalidades desportivas coletivas (Basquetebol, Futebol, Voleibol ou Andebol), e uma individual, Atletismo ou Ginástica, sendo a modalidade de Badminton obrigatória.

Antes do início da prova o aluno dispõe de 5 minutos para a realização do aquecimento.

No grupo um avalia-se a aprendizagem no domínio da atividade física – Atletismo ou Ginástica.

Opção – Atletismo

Velocidade e salto em altura

Este grupo inclui dois exercícios. O primeiro exercício será uma corrida de velocidade de 40 metros. A classificação será em função do tempo despendido para completar essa distância. O segundo exercício refere-se ao Salto em Altura, sendo avaliada a

correção técnica de todas as fases do salto (corrida de aproximação, impulsão, passagem da fasquia e queda no colchão).

Opção – Ginástica

Solo

O aluno deve realizar uma sequência dos exercícios gímnicos apresentados na tabela de avaliação.

Saltos minitrampolim

O aluno deve realizar quatro dos saltos de minitrampolim apresentados na tabela de avaliação.

Os critérios de classificação dos exercícios encontram-se organizados por níveis de desempenho:

Níveis de Desempenho	Pontuação
Não executa	0 pontos
Executa com muitas incorreções	Penalização de 75% sobre a pontuação total
Executa com incorreções	Penalização de 50% sobre a pontuação total
Executa com poucas incorreções	Penalização de 25% sobre a pontuação total
Executa corretamente	Pontuação total

Desportos Coletivos

No grupo dois avalia-se a aprendizagem no domínio da atividade física – Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Basquetebol, Voleibol e Andebol).

Este grupo subdivide-se em dois circuitos diferentes, avaliando as habilidades técnicas dos desportos coletivos escolhidos.

Badminton

No terceiro grupo avalia-se a aprendizagem no domínio da atividade física – Desportos Individuais – Badminton. Este grupo inclui um pequeno jogo de 1x1 onde será avaliada a técnica e a tática individual.

Domínios	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Atividade Física: Atletismo	Velocidade : 40 metros	40
	Salto em altura: Corrida de aproximação; Impulsão; Passagem da fasquia; Queda no colchão.	
Atividade Física: Ginástica	Solo: Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido (em alternativa de cabeça); Ponte; Espargata; Avião; Roda.	
	Minitrampolim: Salto engrupado; Salto em extensão; Salto em extensão com meia pirueta; Salto carpa pernas afastadas; Salto carpa pernas unidas.	
Atividade Física: Desportos coletivos	Basquetebol: Passe peito; Passe picado; Drible de proteção; Drible de progressão; Lançamento parado;	50

	Lançamento na passada.	
	Andebol: Passe de ombro; Passe picado; Drible; Remate em apoio; Remate em suspensão.	
	Futebol: Condução da bola; Passe e recepção; Remate com pé; Remate com a cabeça; Drible.	
	Voleibol: Toque de dedos (passe); Manchete; Serviço por baixo; Serviço tipo ténis; Remate.	
Atividade Física: Desportos Individuais	Badminton: Serviço; Clear; Lob; Alternância tática.	10

3. Critérios gerais de classificação

A classificação final será obtida através do cálculo da média aritmética simples, arredondada às unidades da prova escrita e da prova prática.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Nos casos em que é pedida apenas uma resposta, seja ela uma associação ou uma classificação em verdadeiro ou falso, serão consideradas erradas todas as respostas que incluam mais do que uma hipótese, ainda que uma delas seja a correta.

Os critérios de classificação dos exercícios encontram-se organizados por níveis de desempenho.

Grupo I

Velocidade

O aluno será classificado a partir do seu desempenho.

Pontos	Género	
	Feminino	Masculino
1	7":50	7":00
2	7":40	6":90
3	7":30	6":80
4	7":20	6":70
5	7":10	6":60
6	7":00	6":50
7	6":50	6":40
8	6":40	6":30
9	6":30	6":20
10	6":20	6":10

Salto em altura

No Salto em altura será avaliada a correção técnica de todas as fases do salto (corrida de aproximação, impulsão, passagem da fasquia e queda no colchão) valendo 10 pontos cada, utilizando os seguintes critérios:

Níveis de Desempenho	Pontuação
Não executa	0 pontos
Executa com muitas incorreções	Penalização de 75% sobre a pontuação total
Executa com incorreções	Penalização de 50% sobre a pontuação total
Executa com poucas incorreções	Penalização de 25% sobre a pontuação total
Executa corretamente	Pontuação total

Grupo II

Desportos coletivos

O aluno deverá ter a capacidade de interpretar as diversas situações de jogo, optando pelas respostas/soluções mais adequadas com execução técnica correta e respeitando as regras do jogo.

Grupo III

Badminton

O aluno deverá ter a capacidade de interpretar as diversas situações de jogo, optando pelas respostas/soluções mais adequadas com execução técnica correta e respeitando as regras do jogo.

4. Material

Prova escrita

O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor.

Prova Prática

O aluno deve fazer-se acompanhar do equipamento desportivo adequado para a realização da prova.

5. Duração

A prova tem a duração total 90 minutos, 45 minutos para a prova escrita, mais 45 minutos para a prova prática.

SALESIANOS do Porto - Colégio, 19 de maio de 2020

O Coordenador do Departamento de Expressões Artísticas e Tecnológicas

O Diretor Pedagógico
