
INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

Maio 2020

Prova 26 | 2020

3º ciclo do ensino básico (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º ciclo do ensino básico, da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2020, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material necessário
- Duração da prova
- Critérios gerais de classificação

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação, nomeadamente a capacidade de analisar e interpretar a realização das atividades físicas desportivas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação.

Caracterização da prova

A prova é constituída por uma componente prática e uma componente teórica, de duração limitada.

Prova Prática

Ginástica Artística: Realizar um esquema de solo.

Atletismo (Lançamento do peso): Realizar 3 lançamentos do peso.

Badminton: Jogo de singulares.

Futsal: Exercícios analíticos e situações de jogo reduzido.

Voleibol: Exercícios analíticos e situações de jogo reduzido.

Prova Teórica

- A prova teórica é constituída por 2 grupos.
- Grupo I: é constituído por 8 questões relativas aos regulamentos e ações técnico-táticas do Voleibol, Basquetebol, Futsal e Andebol.
- Grupo II: é constituído por 8 questões alusivas aos regulamentos e ações técnicas do Atletismo; Ginástica Artística e Badminton.

Prova Prática

CONTEÚDOS / APRENDIZAGENS	COMPETÊNCIAS / OBJETIVOS	GRUPO	COTAÇÃO
Ginástica Artística -Solo: Realizar com correção um esquema completo com os seguintes elementos: apoio facial invertido, rolamento à frente engrupado; rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados; posição de equilíbrio; posição de flexibilidade; roda.	Realiza de modo regulamentar os critérios da aptidão técnica nos elementos gímnicos e sequências selecionados.		20
Atletismo -Lançamento do peso; Aplicar corretamente a técnica adequada às diferentes fases do lançamento (balanço e fase final – técnica de deslocamento linear ou O’Brian).	Realiza de modo regulamentar os critérios da aptidão atlética/técnica.		20
Badminton -Serviço curto ou comprido; lob; clear; amortie e remate.	Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em situação de jogo (1x1).		20
Futsal -Passe e receção, condução de bola, drible e remate; jogo 1x1; jogo 3x3	Domina e aplica de forma ajustada os gestos técnicos fundamentais quer em situação analítica quer em situação de jogo.		20
Voleibol -Serviço por baixo, Passe de dedos; manchete; jogo 1x1 e 3x3.	Domina e aplica de forma ajustada os gestos técnicos fundamentais quer em situação analítica quer em situação de jogo.		20
		Total	100

Prova Escrita

Conteúdos	Objetivos	Questão	Cotação
Atividades Físicas Desportivas – Desportos Coletivos	Conhecer os regulamentos e ações técnico-táticas do Voleibol, Basquetebol, Futsal e Andebol.	Grupo I 8 Questões	50 Pontos
Atividades Físicas Desportivas – Desportos Individuais	Conhecer os regulamentos e ações técnicas do Atletismo; Ginástica Artística e Badminton	Grupo II 8 Questões	50 Pontos
TOTAL			100

Material necessário

Para a realização da prova teórica o aluno necessitará de uma esferográfica azul ou preta e não será permitido o uso de corretor.

Para a realização da prova prática o aluno nas provas de Atletismo, Ginástica Artística, Futsal e Voleibol deve usar: sapatilhas; meias; calção; t-shirt; fato de treino (facultativo).

Duração da prova e tolerância

A Duração de cada uma das provas, Prova Teórica e Prova Prática, será de 45 minutos.

Critérios gerais de classificação

Critérios de classificação da Prova Teórica

- Adequar o conteúdo face à questão em causa.
- Organização coerente das ideias e dos conceitos apresentados.
- Sequência lógica do encadeamento das ideias.
- Capacidade de síntese.
- Objetividade nas respostas.
- Capacidade de emitir juízos de valor e análise crítica.

Conseguir, de uma forma organizada e bem fundamentada, aplicar os conceitos adquiridos a situações práticas apresentadas.

Não será atribuída qualquer pontuação a respostas cujo conteúdo seja inadequado.

Critérios de classificação da Prova Prático:

Aplicação correta das técnicas específicas de cada matéria;

Aplicação da ação tática adequada em função das diversas situações de jogo.

Futsal (20 pontos)

- Execução do passe e receção seguidos de condução de bola..... 5 pontos
- Execução do drible e finalização com remate..... 5 pontos
- Jogo 1x1 em campo reduzido..... 5 pontos
- Jogo 3x3 em campo reduzido..... 5 pontos

Voleibol (20 pontos)

- Execução do serviço por baixo..... 4 pontos
- Execução do passe de dedos..... 4 pontos
- Execução da manchete..... 4 pontos
- Jogo reduzido 1x1 em campo reduzido (13m x 6m)..... 2 pontos
- Jogo reduzido 3x3 em campo reduzido (13m x 6m)..... 6 pontos

Ginástica (20 pontos)

- Apoio facial invertido 3 pontos
- Rolamento à frente com membros inferiores unidos 4 pontos
- Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados..... 4 pontos
- Posição de equilíbrio..... 3 pontos
- Posição de flexibilidade..... 3 pontos
- Roda..... 3 pontos

Atletismo (20 pontos)

- Lançamento do Peso..... 20 pontos

Badminton (20 pontos)

- Execução do Clear..... 4 pontos
- Execução do Lob..... 4 pontos
- Execução do Serviço..... 4 pontos
- Execução do Remate..... 4 pontos
- Execução do Amortie..... 4 pontos