



Agrupamento de Escolas de Abação

Escola Básica de Abação

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

2022

Disciplina: Educação Física

Prova: 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova final do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o programa de Educação Física em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova teórica e prática de duração limitada.

A prova avalia as aprendizagens dos diferentes domínios das modalidades desportivas coletivas e das modalidades individuais. Nos itens da prova relativos aos conteúdos das diferentes modalidades, são usados termos comuns ao Programa.

Domínios sujeitos à Avaliação:

Domínio Psicomotor e Domínio Cognitivo;

Modalidades sujeitas a Avaliação:

Modalidades Coletivas:

Basquetebol – Lançamentos (apoio e na passada), Drible (de progressão e de proteção);

Andebol – Passe de Ombro e Picado, Recepção, Drible de Progressão, Remate em Apoio e em Suspensão;

Futebol – Passe, Recepção, Condução, Drible e Remate;

Voleibol – Passe alto, Manchete, Serviços (baixo e cima);

Modalidades Individuais:

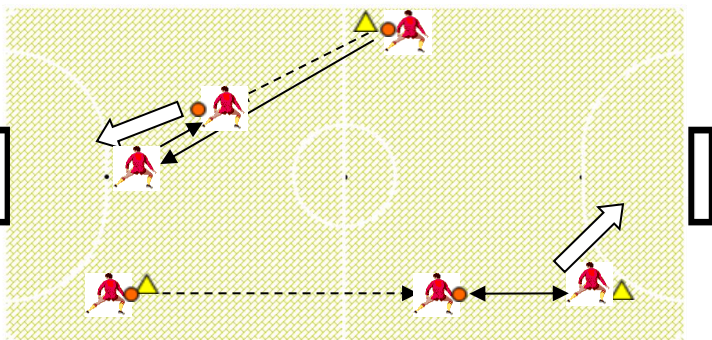
Atletismo – Técnica de Corrida, Salto em Altura, Salto em Comprimento e Lançamento do Peso;
Badminton – Serviço curto e longo, batimentos de direita e esquerda, Clear e Lob;
Ginástica (Solo) – Rolamentos (frente e retaguarda engrupado), Posição de Flexibilidade (ponte), Posição de equilíbrio (avião), Apoio facial invertido e Roda, Elementos de Ligação (1/2 pirueta);
Ginástica (Aparelhos) – Salto de eixo no Boque; Salto entre mãos no Plinto.

Caracterização da prova

O aluno deve escolher duas Modalidades Coletivas e três Modalidades Individuais, sendo que no Atletismo, pode escolher duas disciplinas. A estrutura do Exame prático sintetiza-se no quadro seguinte:

Quadro 1 - Valorização dos domínios e conteúdos do Exame

Domínios	Conteúdos
<p>● Situação I (Basquetebol)</p> <p>Psicomotor – Circuito de estações de Basquetebol.</p> <p>Estação 1 – Aluno arranca em drible de progressão, até a uma zona pré definida próxima da tabela, executando paragem a um tempo, seguido de lançamento em apoio.</p> <p>Estação 2 – Deslocamento e posicionamento para ressalto ofensivo, arrancando em drible completando novo percurso até à tabela oposta, executando um lançamento na passada.</p> <p><i>A situação de exercitação contempla a execução ambidestra.</i></p> <p><u>Tempo</u> - O circuito de estações referido em cima é executado durante três minutos.</p> 	<p>Estação 1 Drible de Progressão Lançamento em Apoio Paragem a um Tempo Paragem a dois Tempos Ressalto Ofensivo Posição Tripla Ameaça</p> <p>Estação 2 Drible de Proteção Lançamento na Passada</p> <p>Regra dos Apoios Regra dos Dribles</p> <p>Estação 1 Passe de Ombro Recepção Remate em apoio</p> <p>Estação 2 Drible de Progressão Passe Picado Remate em suspensão</p>
<p>● Situação II (Andebol)</p> <p>Psicomotor – Circuito de estações de Andebol.</p> <p>Estação 1 – Após realizar um passe e respetiva recepção, o aluno arranca em direção à baliza finalizando em remate em apoio.</p> <p>Estação 2 – Após realizar um percurso em drible, executa um passe e recepção, finalizando a ação com remate em suspensão.</p> <p><u>Tempo</u> - O circuito de estações referido em cima é executado durante três minutos.</p>	



Cognitivo – Conhece, identifica e executa a gestualidade técnica específica de acordo com o regulamento da modalidade.

Regra dos Apoios
Regra do Drible

● **Situação III (Futebol)**

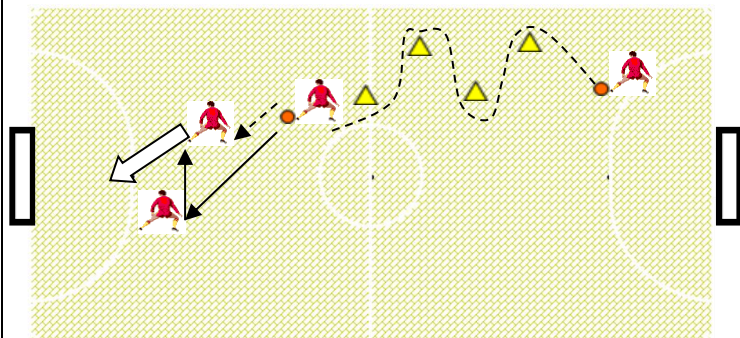
Psicomotor – O aluno realiza trajetetos previamente definidos, utilizando gestualidade técnica requerida.

Após receber a bola o aluno executa condução da bola com mudanças de direção e após tabela finaliza com um remate à baliza (utilizando alvos mais restritos).

Recepção da bola
Passe

Condução com mudanças de direção
Remate direcionado

Tempo – A execução realiza-se durante cinco minutos.



Cognitivo – O aluno identifica e executa com correção regulamentar.

● **Situação IV (Voleibol)**

Psicomotor – Circuito de estações de Voleibol.

Estação 1 – Numa zona pré definida, o aluno sustenta a bola utilizando o Auto Passe.



Estação 1

Posição Base
Deslocamento
Passe

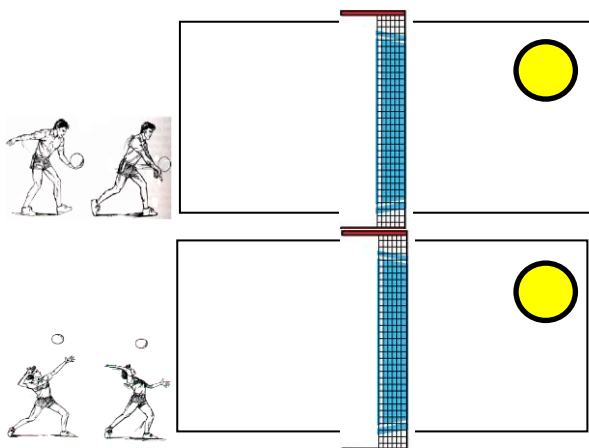
Estação 2 – Numa zona pré definida, o aluno sustenta a bola utilizando alternadamente o Passe Alto e Manchete.

Estação 2

Manchete

+ + +

Estação 3 - O aluno executa o serviço por baixo e por cima direcionado.



Tempo - O circuito de estações referido em cima é executado durante cinco minutos.

Cognitivo - O aluno identifica e executa com correção regulamentar.

Estação 3

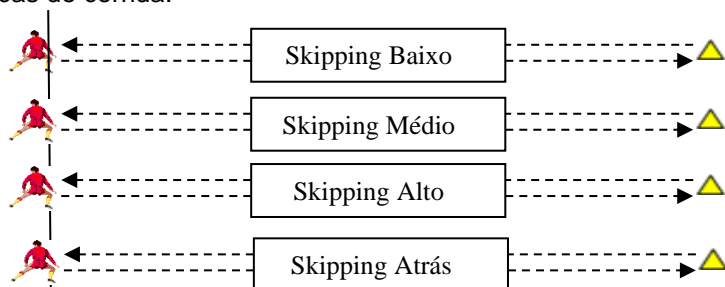
Serviço por Baixo

Serviço por Cima

● **Situação V (Atletismo)**

Técnica de Corrida

Psicomotor - O aluno realiza trajetos previamente definidos, utilizando técnicas de corrida.



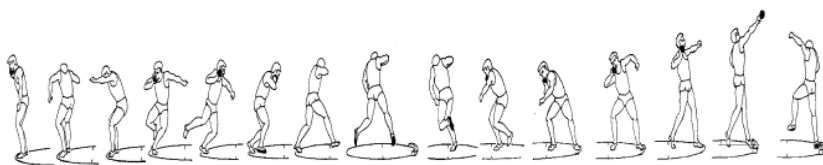
Tempo - A execução realiza-se durante dois minutos.

Técnica de Corrida:

- Skipping Baixo;
- Skipping Médio;
- Skipping Alto;
- Skipping Atrás.

Lançamento do Peso

Psicomotor - o aluno executa o lançamento exigido



Tempo - A execução realiza-se durante dois minutos.

Lançamento do Peso (Técnica de Rotação)

Salto em Comprimento

Psicomotor - o aluno executa o salto exigido



Tempo - A execução realiza-se durante três minutos.

Salto em comprimento

Salto em altura

Psicomotor - o aluno executa o Salto em Altura utilizando a técnica de Tesoura e/ou Fosbury Flop:

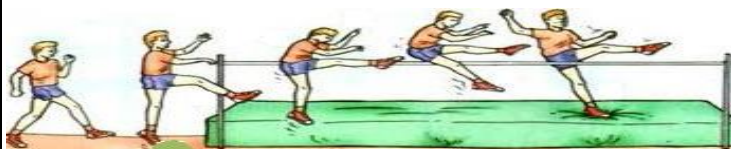
Salto em Altura

Técnica Fosbury Flop



Tempo – A execução realiza-se durante três minutos.

Técnica de Tesoura

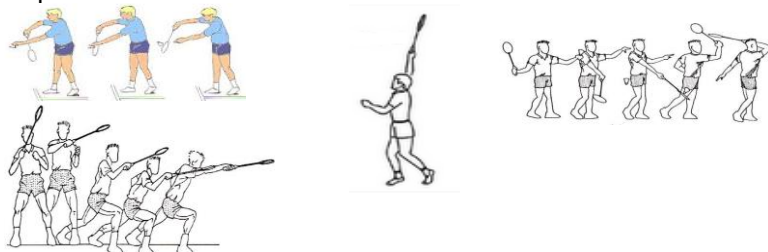


Tempo – A execução realiza-se durante três minutos.

Cognitivo – O aluno identifica e executa com correção regulamentar.

● **Situação VI (Badminton)**

Psicomotor – O aluno em cooperação com o professor, executa a gestualidade requerida



Tempo - O circuito de estações referido em cima é executado durante cinco minutos.

Cognitivo – O aluno identifica e executa com correção regulamentar.

● **Situação VII (Ginástica de Solo)**

Psicomotor – O aluno constrói e executa uma sequência de elementos gímnicos no solo.

Tempo – A execução realiza-se durante dez minutos.

Cognitivo – O aluno identifica e executa com correção regulamentar.

● **Situação VIII (Ginástica Aparelhos)**

Psicomotor – O aluno executa o salto requerido

Tempo – A execução realiza-se durante dez minutos.



Cognitivo – O aluno identifica e executa com correção regulamentar.

Técnica Fosbury Flop

Técnica de Tesoura

Serviço curto
Serviço Longo
Batimentos de esquerda e direita
Clear
Lob

Rolamento à frente engrupado
Rolamento à retaguarda
Posição de Flexibilidade (Ponte)
Posição de Equilíbrio (Avião)
Roda
Apoio Facial Invertido
Elementos de Ligação

Salto entre mãos no Plinto

Salto de eixo no Boque

Quadro 2 – Tipologia, número, itens e cotação.

Tipologia das situações de exercitação	Número de comportamentos observáveis	Cotação por comportamentos (em pontos)
<ul style="list-style-type: none"> Situação I (Basquetebol) Circuito de estações de Basquetebol. 	Estação 1: 6 Estação 2: 6	0 a 10 0 a 10
<ul style="list-style-type: none"> Situação II (Andebol) Circuito de estações de Andebol. 	Estação 1: 6 Estação 2: 6	0 a 10 0 a 10
<ul style="list-style-type: none"> Situação III (Futebol) Trajeto Técnico 	5	0 a 20
<ul style="list-style-type: none"> Situação IV (Voleibol) Circuito de estações de Voleibol. 	Estação 1: 3 Estação 2: 4 Estação 3: 3	0 a 6 0 a 8 0 a 6
<ul style="list-style-type: none"> Situação V (Atletismo) Técnica de Corrida Lançamento do Peso Salto em Comprimento Salto em Altura 	5 5 5 5	0 a 10 0 a 10 0 a 10 0 a 10
<ul style="list-style-type: none"> Situação VI (Badminton) Sequência de batimentos requeridos 	6	0 a 20
<ul style="list-style-type: none"> Situação VII (Ginástica de Solo) Sequência de elementos gímnicos 	10	0 a 20
<ul style="list-style-type: none"> Situação VIII (Ginástica Aparelhos) Salto de eixo no boque Salto entre mãos no plinto 	5 5	0 a 10 0 a 10

Material

Avaliado: O aluno deve fazer-se acompanhar de equipamento adequado à prática desportiva.

Material a utilizar: Bolas de Basquetebol, Andebol, Futebol e Voleibol; Cones sinalizadores; Peso; Fita métrica; Postes e Fasquia; Raquetes de badminton, Volantes e rede; Colchões de queda, tapetes e rolo, boque, plinto e Reuther; Balizas; Caixa de areia;

Duração

A prova prática tem a duração de 45 minutos.

Crítérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada execução resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item, e é expressa por um número inteiro.

A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho.

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

Serão classificados com 0 (zero) pontos aqueles que não apresentem qualquer execução ou que esta não esteja de acordo com o solicitado.

abril de 2022