

EDUCAÇÃO FÍSICA

Código: 26 | 2021

3º Ciclo do Ensino Básico

1ª e 2ª Fases

Duração: 45 min

Tipo de Prova:
Prática**1. Introdução**

O presente documento visa divulgar as características do exame de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2021.

2. Objeto de avaliação

- A. Aptidão Física;
- B. Desportos Coletivos;
- C. Desportos Individuais.

3. Características e estrutura**PROVA PRÁTICA**

Nº itens	Conteúdos	Competências Específicas	Cotação (Pontos)
1	Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none">• Avaliação da aptidão física do aluno em presença:<ul style="list-style-type: none">- Teste do Vaivém.	0 a 20
Desportos Coletivos De entre os Desportos Coletivos abaixo indicados, o aluno deve escolher um.			
1 a 3	Voleibol	<ul style="list-style-type: none">• Executar as diferentes ações técnico - táticas:<ul style="list-style-type: none">- Serviço por Baixo;- Toques de Sustentação;- Passe e Manchete;- Remate em suspensão.	5 a 40
1 a 3	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none">• Executar as diferentes ações técnico - táticas:<ul style="list-style-type: none">- Lance Livre;- Drible de Progressão;- Lançamento na Passada;- Drible de Proteção com mudança de mão.	5 a 40

Desportos Individuais			
1	Ginástica Desportiva	<p>SOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar uma sequência de exercícios gímnicos no solo com os elementos abaixo referidos, utilizando elementos de ligação (saltos, voltas, afundo): <p><i>Cambalhota à frente com pernas estendidas e afastadas, cambalhota à retaguarda com pernas estendidas e unidas, cambalhota à retaguarda com pernas estendidas e afastadas, pino de braços, roda, posição de flexibilidade (ponte ou espargata), posição de equilíbrio (avião).</i></p>	4 a 20
<i>De entre as duas disciplinas do Atletismo abaixo indicadas, o aluno deve escolher uma:</i>			
1	Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> CORRIDA DE VELOCIDADE Realizar uma corrida de 40m com partida baixa. SALTO EM COMPRIMENTO Realizar um salto em comprimento com a técnica em extensão. 	2 a 20
		TOTAL	100

4. Critérios de classificação

Prova Prática:

- A avaliação da condição física será de acordo com as tabelas de referência definidas pelo Departamento de Educação Física e tendo em conta os valores existentes na bateria de testes do Fitnessgram.
- Nos Desportos Coletivos a avaliação será de acordo com o que se considera na bibliografia a “técnica padrão”, sendo que, o aluno terá tanto maior cotação quanto melhor o nível de execução.
- Nos Desportos Individuais a avaliação será de acordo com o que se considera na bibliografia a “técnica padrão”, sendo que, o aluno terá tanto maior cotação quanto melhor o nível de execução. Relativamente à corrida de velocidade e ao Salto em Comprimento, o aluno será avaliado segundo a “técnica padrão” e segundo a marca atingida (segundo as tabelas de avaliação). Na Ginástica no Solo, o aluno terá 2,5 pontos por cada exercício realizado correctamente.
- As tabelas acima referidas encontram-se em anexo a este documento.

5. Material

Prova Prática: É obrigatório equipamento e calçado desportivo.

6. Duração

7. Prova Prática - 45 minutos.