Prova de Equivalência à Frequência

Disciplina de Educação Física – (prova prática)

Prova 26 maio de 2017

3.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de Abril)

1- INTRODUÇÃO

O presente documento divulga informação relativa à prova **de Equivalência à Frequência** do 3º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2017, nomeadamente:

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

2 - OBJECTO DE AVALIAÇÃO:

- A prova avalia o conjunto de aprendizagens e de competências desenvolvidas no 3º ciclo do Ensino Básico e tem por referência o Currículo Nacional do Ensino Básico e o programa em vigor para o respectivo ciclo.

- O aluno será avaliado, nos desportos colectivos, apenas na execução das técnicas abordadas ao longo do ano, em situação de exercício critério (situação analítica). Nos desportos individuais, terá de executar no atletismo as disciplinas de: Salto em Comprimento, Lançamento e Corrida de Resistência. Na Ginástica terá que realizar uma sequência no solo com 4 elementos (rolamento, apoio invertido, posição de flexibilidade e posição de equilíbrio), e no mini trampolim (três saltos diferentes)

3 –CARATERIZAÇÃO DA PROVA DE EXAME:

A prova é constituída por uma componente prática, dividida em dois grupos:

Primeiro grupo: Desportos colectivos. Uma Obrigatória (Voleibol) e uma opcional (Basquetebol ou Andebol)

Segundo grupo: Desportos Individuais: Ginástica e Atletismo.

Rua da Mata – Marrazes, 2415-557 Leiria
NIPC 600042847 – Tel. 244854494 – Fax. 244814911
aemarrazes@aemarrazes.com

4- CRITÉRIOS GERIAS DE CLASSIFICAÇÃO

A cotação da prova é de 100 pontos, distribuídos da seguinte forma: 50% para os Desportos Colectivos, 50% os Desportos Individuais.

Vai existir uma grelha de observação onde serão registadas as avaliações práticas em cada modalidade com a denominação de: Executa ou não Executa, para cada componente crítica de acordo com as especificações técnicas de cada exercício. Para se considerar a menção de "executa" o aluno deverá assegurar o cumprimento total das componentes críticas de cada item.

O aluno deverá apresentar-se equipado adequadamente e com activação funcional (aquecimento), no início da prova. A higiene pessoal do aluno será de sua responsabilidade após o decurso da prova.

5 - MATERIAL A UTILIZAR NA PROVA:

- **Material a fornecer pelo estabelecimento de ensino:**
  - Todo o material necessário para a realização da prova

- **Material e utensílios de que o aluno deve ser portador:**
  - Sapatilhas, Sabrinas.
  - Fato de Treino, Calções, Camisola, Meias

6 - DURAÇÃO DA PROVA: 45 minutos.

Rua da Mata – Marrazes, 2415-557 Leiria
NIPC 600042847 – Tel. 244854494 – Fax. 244814911
aemarrazes@aemarrazes.com

7 – CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

	Competências	Conteúdos	Exercício Critério	Cotações		Critérios de êxito
(DESPORTOS COLECTIVOS)	Desempenhar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares em todas as funções, aplicando as regras.	**VOLEIBOL**	Realiza um exercício critério cumprindo com os objetivos do jogo, respeitando as regras de segurança e de jogo.	**50%**	**25%**	Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnicas e as suas principais regras
		BASQUETEBOL OU ANDEBOL			**25%**	
(ATLETISMO)	Realizar e analisar saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos em todas as situações que o exijam.	**RESISTÊNCIA**	Prova do Km	**25%**	**9%**	Executa as ações pedidas com correção e respeitando os regulamentos específicos de cada disciplina Domínio da técnica. Nível de execução prática (resultado).
		SALTO EM COMPRIMENTO	Salta em comprimento correndo o mais rapidamente possível transformando a sua velocidade de corrida em salto, acompanhando a impulsão horizontal com a elevação ativa dos braços.		**8%**	
		LANÇAMENTO DO PESO	Realizar o lançamento, à maior distância possível, através do arremesso com um só braço a partir do ombro.		**8%**	
(GINÁSTICA DESPORTIVA/ARTÍSTICA)	Compor, realizar e analisar as destrezas elementares de artística e desportiva (solo e saltos), em esquemas individuais, de forma tecnicamente correta, com expressão e combinação.	**GINÁSTICA DE SOLO**	Elabora, realiza e aprecia uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine, com fluidez destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas. Habilidades a realizar: um rolamento, um apoio invertido, uma posição de flexibilidade e uma posição de equilíbrio.	**25%**	**12,5%**	Nível de execução técnica dos saltos / habilidades avaliadas.
		GINÁSTICA DE APARELHOS	No *Minitrampolim*, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: engrupado; ½, 1 Pirueta., e carpa afastada		**12,5%**	

Rua da Mata – Marrazes, 2415-557 Leiria
NIPC 600042847 – Tel. 244854494 – Fax. 244814911
aemarrazes@aemarrazes.com