



Informação – Prova de Equivalência à Frequência

Educação Física

Prova 26 | 2022

Prova Prática

3.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho)

O presente documento visa divulgar informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3.º ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

1. Objeto de avaliação;
2. Características e estrutura da prova;
3. Critérios gerais de classificação.
4. Duração da prova;
5. Material autorizado;

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:

BASQUETEBOL

Em situação de exercício critério, executa:

- Passe de Peito e Picado/ Receção;
- Drible;
- Lançamento na Passada.

Em situação de Jogo Reduzido 3X3, em campo reduzido, executa:

- desmarca-se oferecendo linha de passe;
- finaliza, se recebe a bola em situação favorável;
- na defesa, marca o jogador direto com correto enquadramento defensivo;
- participa no ressalto.

VOLEIBOL

Em situação de exercício critério, executa:

- passe alto de frente;
- manchete;
- serviço por baixo ou serviço por cima.

Em situação de Jogo Reduzido 2X2:

- recebe o serviço adversário garantindo a continuidade das ações da equipa;
- na sequência da receção, aproxima-se da rede para passar a bola ao companheiro;
- ao passe do companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque em passe colocado ou remate (em apoio ou suspensão).

BADMINTON:

Em situação de exercício critério, executa:

- um clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;
- um lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta;
- um amorti controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede;
- serviço, tanto para o lado direito como para o esquerdo, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço, após o batimento.

Em situação de jogo de singulares:

- desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante;
- adequa o batimento à situação de jogo, construindo ações de jogo com ofensividade.

ATLETISMO

- salta em altura com a técnica *Fosbury Flop*, realizando uma corrida com ritmo crescente até à chamada (8 a 12 passadas);
- lança o peso, colocando o engenho junto ao pescoço e apoiando-o sobre os três dedos médios. Roda o tronco e empurra o engenho, estendendo completamente o braço para cima.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova é constituída por uma parte prática. Os temas abordados são os que constam das aprendizagens essenciais de Educação Física.

No grupo relativo aos Jogos Desportivos Coletivos (Grupo I), o aluno deve realizar todas as modalidades que lhe são apresentadas.

Nos restantes grupos (Grupos II e III), o aluno deve realizar todas as provas que lhe são apresentadas.

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

COTAÇÃO

Grupo I - Jogo Desportivo Coletivo - 35 pontos (17,5 pontos + 17,5 pontos);

Grupo II - Badminton – 35 pontos (17,5 pontos + 17,5 pontos)

Grupo III - Atletismo – 30 pontos

Salto em altura – 15 pontos

Lançamento do Peso – 15 pontos

CRITÉRIOS DE CORREÇÃO:

Cada exercício será avaliado numa escala de 0 a 5 relativamente ao grau de concretização do objetivo proposto. Assim, a menção “0” corresponde à não concretização, a menção “1” corresponde à

concretização com muita dificuldade, a menção “2” corresponde à concretização com dificuldade, a menção “3” corresponde à concretização da tarefa, a menção “4” corresponde a uma boa concretização e a menção “5” corresponde a uma concretização muito boa ou plena.

4. DURAÇÃO

DURAÇÃO DA PROVA

A duração da prova é de 45 minutos.

5. MATERIAL AUTORIZADO

MATERIAL A UTILIZAR NA PROVA

O aluno deve ser portador de equipamento próprio para a prática desportiva: camisola, calções e meias desportivas, sapatilhas, fato de treino (facultativo).