
Informação Prova de Educação Física

3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Prova: 26 - EF / 1.ª e 2.ª Fases

2020Modalidade da prova: Escrita Prática

INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da prova final do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020 pelos alunos que se encontram abrangidos pelo Despacho Normativo n.º 3-A/2020

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

OBJETO DE AVALIAÇÃO:

O exame de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência o Programa de Educação Física do 3º ciclo do Ensino Básico e o Currículo Nacional do Ensino Básico –Competências Gerais /Competências Específicas de Educação Física.

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO:

Na execução dos diferentes elementos técnicos, o desempenho dos alunos é avaliado (cotação em pontos) com base em cenários distintos de execução técnica:

Nível 1- Não executa; **Nível 2-** Executa com muita dificuldade; **Nível 3-** Executa de modo satisfatório;

Nível 4- Executa bem ; **Nível 5-** Executa muito bem.

MATERIAL A UTILIZAR:

O examinando deve apresentar o equipamento desportivo.

DURAÇÃO:

A prova tem a duração de 45 minutos.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA:

A prova apresenta seis grupos de itens.

No Grupo I, II e IV avaliam-se as competências no domínio dos Desportos Coletivos, os grupos incluem doze situações de exercício-critério: quatro de Basquetebol, três de Futebol e quatro de Voleibol.

No Grupo III, V e VI avaliam-se as competências no domínio da Ginástica, Badminton e Atletismo, os grupos incluem oito situações de exercício-critério: quatro de Ginástica, dois de Badminton e um de Atletismo.

I – Basquetebol	25 pontos
<p>Passé de peito:</p> <ul style="list-style-type: none">- Segurar a bola à frente do peito- Colocar os cotovelos junto ao tronco- Estender os M.S. energicamente para a frente- Avançar um dos apoios no sentido do companheiro- Executar a rotação dos pulsos para fora- Dirigir a bola para o peito do colega receptor (trajetória rectilínea)- Terminar com as palmas das mãos voltadas para fora <p>Passé Picado:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cumprir os mesmos aspetos apresentados no passe de peito, exceto no que diz respeito à direção da bola- Enviar energicamente a bola para o solo para uma zona próxima do recetor <p>Receção de bola</p> <ul style="list-style-type: none">- Deslocar-se ao encontro da bola com as duas mãos- Colocar os dedos bem abertos e firmes- Dirigir os M.S. na direção da bola- Manter os polegares virados um para o outro- Puxar a bola para junto do peito amortecendo-a e protegendo-a	5+5
<p>Drible de progressão</p> <ul style="list-style-type: none">- Bater a bola à altura da cintura e ligeiramente ao lado- Impulsionar a bola para a frente pela flexão e extensão do M.S.- Contactar a bola com a mão aberta e os dedos estendidos e afastados- Envolver a bola pela flexão e extensão do pulso- Libertar o olhar da bola	5
<p>Drible de proteção</p> <ul style="list-style-type: none">- Bater a bola à altura do joelho- Contactar a bola com a mão aberta e os dedos estendidos e afastados- Proteger a bola da intervenção do adversário com os M.I e M.S contrários à mão do batimento (corpo entre a bola e o defesa)- Libertar o olhar da bola	5
<p>Lançamento na passada</p> <ul style="list-style-type: none">- Partir da posição-base ofensiva- O primeiro passo é normalmente mais longo e o segundo que antecede o salto, é mais curto- O primeiro apoio com o pé do lado da mão que lança, o segundo com o pé contrário- A partir do momento em que se realiza o segundo apoio, deve-se fixar o ponto onde se vai lançar a bola na tabela	5

<ul style="list-style-type: none"> - A trajetória da bola até ao lançamento deverá ser feita do lado contrário à posição do defesa - Bola segura com as duas mãos e junto à zona peitoral - A bola sobe até à posição de lançamento com a ajuda da perna de balanço (fletida pelo joelho), que proporciona maior impulsão vertical - Fletir o pulso e dedos na fase final do lançamento, ficando com a mão direcionada para a frente e para baixo - Executar o movimento de forma contínua 	
---	--

II – Futebol	15 Pontos
Condução de bola <ul style="list-style-type: none"> - Mantém a bola controlada junto ao pé condutor, impulsiona a bola para a frente - Centra o olhar no espaço ao redor e não na bola - Coloca o tronco ligeiramente inclinado à frente 	5
Remate <ul style="list-style-type: none"> - O olhar dirigido para a frente - Coloca o membro inferior de apoio ligeiramente flectido, colocado lateralmente em relação à bola, com o pé orientado para o alvo - Inclina o tronco à frente no momento do batimento - Extensão completa do membro inferior após o contacto 	5
Drible <ul style="list-style-type: none"> - Mantém a bola próxima, utiliza preferencialmente a parte interna do pé - Não olha a bola, realiza o drible mantendo o controlo da bola e o pé condutor do lado oposto ao que se encontra o meco 	5

III – Ginástica	20 pontos
Avião <ul style="list-style-type: none"> - Na fase de equilíbrio, os membros inferiores devem estar em extensão - O olhar deve estar voltado para baixo - Esta posição deve manter-se durante 3” 	5
Rolamento à frente engrupado <ul style="list-style-type: none"> - Flexão dos M.I. - Colocação das mãos bem apoiadas no solo com dedos bem afastados e orientados para a frente, sensivelmente à largura dos ombros - Fletir a cabeça para a frente, olhando para o peito - Provoca um desequilíbrio à frente e faz a extensão dos M.I. em ação combinada com a elevação da bacia e o “puxar” do queixo ao peito, rolando sobre as costas - Impulsão dos M.I. com a projeção do tronco para a frente, apoiando a nuca no solo com as costas arredondadas - Manutenção do “corpo bem fechado – engrupado ” sobre si próprio durante o enrolamento - Levantar sem o apoio das mãos no solo - Extensão dos MI voltando à posição inicial 	5
Apoio facial invertido (pino) seguido de rolamento à frente <ul style="list-style-type: none"> - Apoiar as palmas no solo à largura dos ombros, com dedos bem afastados, os braços estendidos e dar balanço com perna de impulsão, elevando a perna livre - Na posição de equilíbrio, realizar extensão completa dos diferentes segmentos 	5

<p>corporais (apoio invertido), com pernas juntas, as pontas dos pés estendidas e o olhar dirigido para as mãos, colocadas na linha de projeção dos ombros (corpo contraído)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fletir a cabeça para a frente de forma a encostar o queixo ao peito. - Desequilibrar o corpo e executar rolamento à frente 	
<p>Ponte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Extensão dos MS; - Extensão dos MI; - Cabeça acompanha o movimento de extensão da coluna 	5

IV – Voleibol	20 pontos
<p>Passe por cima em apoio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adota a posição fundamental (alta ou média) - Coloca as mãos com os dedos afastados à altura da testa - Contacta a bola com a ponta dos dedos em simultâneo - Coloca o corpo por baixo da bola no momento do contacto com a bola - Faz a extensão completa de todos os segmentos corporais - Dirige o olhar para a bola 	5
<p>Serviço por baixo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pé contra lateral avançado com os M.I. ligeiramente fletidos - Orienta os apoios para onde quer servir - Agarra a bola à altura da cintura com a mão do lado do M.I. mais avançado no prolongamento do M.S. que vai bater a bola - Estende e puxa atrás o M.S. que vai bater a bola, para de seguida efetuar o movimento de trás para a frente - Larga a bola no momento do batimento e contacta a bola com a palma da mão estendida - Transfere o peso do corpo do pé de trás para o da frente 	5
<p>Serviço por cima (tipo Ténis)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio contra-lateral do braço hábil avançado - Dirigir o corpo para o alvo (uma zona do campo adversário) - Segurar a bola pela mão que não vai intervir no batimento, à frente do ombro hábil - Puxar o ombro à retaguarda com a mão aberta (armar o braço hábil) - Lançamento da bola na vertical - Avanço do braço hábil, acelerando o movimento deste - Pancada seca, com a palma da mão, na vertical do ombro do braço hábil - Avanço do apoio contra-lateral do braço hábil para entrar em campo - O braço hábil segue a trajectória da bola - Passagem do peso do corpo para a perna da frente 	5
<p>Manchete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adota a posição fundamental (intermédia ou baixa) - Estende e une os M.S. e dirige-os obliquamente para o solo - Dirige o olhar para a bola - Contacta a bola com os antebraços - Ligeira elevação dos M.S. para cima e para a frente acompanhada de extensão dos M.I. 	5

V – Badminton	15 pontos
<p>Lob</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adota uma posição-base, avançando o pé do lado da raquete à frente, em afundo frontal; - Braço batedor flexionado - Execução do batimento contínuo para cima e para a frente; 	7,5
<p>Serviço</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e dirigido para o local da recepção, a mão contrária segura o volante pela parte superior - Raquete recuada ao lado da anca, com flexão do antebraço e do pulso atrás, executa o batimento de forma suave com movimento contínuo e rápido do braço 	7,5

VI – Atletismo	5 pontos
<p>Corrida de velocidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reage rápido ao sinal de partida - Mantém a cabeça e o tronco alinhados na vertical quando corre - Apoia o terço anterior de cada pé no solo, faz uma ação enérgica e coordenada de braços e pernas - Percorre a distância no menor tempo possível 	5
Total	100