



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA		CÓDIGO	26
DISCIPLINA	EDUCAÇÃO FÍSICA		
3º CICLO DO ENSINO BÁSICO		ANO LETIVO – 2019/2020	
MODALIDADE	ESCRITA E PRÁTICA	DURAÇÃO DA PROVA	45+45 (90 MINUTOS)

## 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

### 1.1. CONTEÚDOS (Prova escrita)

#### Grupo I - Regras para uma boa prática da Educação Física e espírito desportivo

Higiene; Segurança; Pontualidade e assiduidade; Fair-play.

#### Grupo II - Desportos individuais e coletivos

Identificação de desportos individuais de desportos coletivos; Regras do jogo; Espaço de jogo.

#### Grupo III - Atletismo

Saltos, corridas e lançamentos; Material.

#### Grupo IV - Ginástica

Aparelhos; Rolamentos.

#### Grupo V - Badminton

Set; Contagem; Serviço.

### 1.2. CONTEÚDOS (prova prática)

#### I – Futsal

Passe e receção; controlo da bola; remate; condução de bola; drible, marcação, interceção; desmarcação, pressão e desarme.

#### II – Voleibol

Serviço por baixo; Manchete; Passe;



### III – Atletismo

Realizar uma prova de velocidade, um lançamento ou um salto, aplicando corretamente os aspetos determinantes da técnica.

#### 1.3. COMPETÊNCIAS / OBJETIVOS (Prova escrita)

Identificar regras elementares para uma boa prática desportiva; Identificar comportamentos indispensáveis para um bom espírito desportivo; Identificar princípios básicos de higiene; Reforçar a noção de responsabilidade; Saber como se agrupam os desportos; Identificar desportos individuais e coletivos; Identificar regras dos desportos; caracterizar e descrever espaços desportivos; Identificar as especialidades do atletismo; Identificar material utilizado no atletismo; identificar material utilizado na ginástica; Associar o tipo de material ao exercício a executar; descrever a execução do rolamento à frente engrupado; Definir um *set*; Saber quantos pontos tem um *set* no badminton; Descrever a execução técnica do serviço.

#### 1.4. COMPETÊNCIAS / OBJETIVOS (Prova Prática)

##### No Futsal

O aluno terá que, em situação de jogo ou em situações analíticas, ser capaz de receber a bola, conduzi-la e efetuar o passe para o colega que esteja melhor colocado para a receber.

O aluno tem que demonstrar na prática que domina as noções básicas da marcação e desmarcação.

##### No Voleibol

O aluno tem que executar o passe por cima (toque de dedos), manchete e serviço por baixo.

##### No Atletismo

O aluno tem que realizar uma prova de 60 m em tempos definidos numa escala a elaborar para o efeito.

O aluno tem que realizar um salto e um lançamento à sua escolha mediante o material e equipamento disponíveis na escola.

## 2. CARATERIZAÇÃO DA PROVA

### Prova Escrita

A prova será constituída por cinco grupos, sendo que o aluno pode optar entre o IV e V.



A prova é cotada para 100 pontos.

Grupo I	25 Pontos
Grupo II	25 Pontos
Grupo III	25 Pontos
Grupo IV	25 Pontos
Grupo V	25 Pontos

### Prova Prática

A prova será constituída por três grupos e é cotada para 100 pontos.

Grupo I	40 Pontos
Grupo II	40 Pontos
Grupo III	20 Pontos

## 3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

### 3.1. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO (Prova escrita)

Qualquer resposta deverá ser aceite desde que, respeitando o objetivo da pergunta, a opinião do aluno seja expressa de modo adequado, claro e coerente;

Serão tidos em conta, o rigor lógico e científico das respostas, bem como a respetiva argumentação e clareza da expressão escrita;

Não será atribuída qualquer cotação a respostas cujo conteúdo seja considerado inadequado;

É valorizado o rigor concetual, bem como a utilização adequada da linguagem técnica;

Os critérios apontados não são limitativos, o professor valorizará outras informações que considere adequadas e relevantes, mas sobretudo, o fio condutor da resposta, a clareza e a capacidade de análise.

### 3.2. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO (Prova prática)

#### No Futsal

O aluno será avaliado em situação de jogo ou individual;

Nos diferentes conteúdos será avaliado nas ações técnico-táticas mais adequadas para cada situação.



---

### **No Voleibol:**

O aluno será avaliado em situação de jogo ou individual;

Os diferentes conteúdos serão avaliados nas ações técnico/táticas mais corretas para cada situação.

### **No Atletismo:**

O aluno será avaliado tecnicamente numa prova de 60 metros com blocos de partida.

O resultado desta prova será de Apto (cumprindo o tempo da escala a elaborar para o efeito) ou Não Apto (se não cumprir o tempo da escala a elaborar para o efeito).

O aluno será avaliado no salto ou no lançamento de acordo com as regras e ações técnicas exigidas das fases do salto ou do lançamento bem como a distância ou altura obtidas.

## **4. Material**

### **4.1. Prova escrita**

Apenas é autorizado esferográfica.

### **4.2. Prova prática**

O aluno deverá apresentar-se devidamente equipado para as provas desportivas.