

## EDUCAÇÃO FÍSICA

- A Prova de Equivalência à Frequência na disciplina de Educação Física é constituída por uma **Prova Escrita e uma Prova Prática com 90 minutos de duração (45 minutos + 45 minutos)**. A classificação da prova corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes expressas em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5.
- O suporte teórico de apoio, consta do manual adoptado pelo Grupo de Educação Física, para o Ensino Básico (Educação Física, 7º/8º/9º, Porto Editora). A realização da Prova Teórica deverá realizar-se numa sala de aula normal.
- Para a realização da prova prática, o aluno deverá apresentar-se no Pavilhão Desportivo Escolar com o equipamento desportivo habitualmente utilizado nas aulas de Educação Física, bem como com pelo menos um colega para realizar os exercícios propostos.

### Prova Prática (45 minutos)

**Objeto de avaliação 1.** O aluno realiza a prova de “vaivém” do programa FitnessGram, mantendo um nível de prestação dentro da zona saudável de aptidão física

Características e Estrutura		Critério Geral de Classificação
Capacidades Motoras condicionais: <b>Resistência</b>	Corrida progressiva (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20 metros, segundo um ritmo padronizado	O aluno, dispondo de uma tentativa, alcança o mínimo de percursos de referência para se situar na Zona Saudável de Aptidão Física (Fitescola)

**Objeto de avaliação 2.** O aluno realiza com correção técnica uma sequência de elementos gímnicos obrigatórios (Ginástica no Solo)

Características e Estrutura		Critério Geral de Classificação
Realiza uma combinação de elementos gímnicos no solo (colchões), integrando, numa sequência obrigatória, as seguintes ações:	a) Rolamento à retaguarda	O aluno dispõe de 2 tentativas para realizar o exercício gímnico, sendo avaliada a melhor prestação;  As ações técnicas são avaliadas em:  ■ Realiza (100%) ■ Realiza Parcialmente (50%) ■ Não Realiza (0%)
	b) ½ Pirueta	
	c) Avião	
	d) Rolamento à frente engrupado	
	e) Ponte	
	f) Roda a duas mãos	
	Cadência e Ritmo do Exercício	
	Combinação dos elementos	

**Objeto de avaliação 3.** O aluno realiza com correção ações técnicas elementares dos Jogos Desportivos Coletivos, em duas matérias à escolha entre Futebol, Voleibol e Basquetebol;

Características e Estrutura		Critério Geral de Classificação	
<b>Futebol</b>	Circuito técnico contínuo, efetuado com <b>rapidez</b> de execução e realizando as seguintes ações técnicas:	O aluno dispõe de 3 tentativas para realizar com êxito as ações técnicas pretendidas.  As ações técnicas são avaliadas em: ■ Realiza (100%) ■ Realiza parcialmente (50%) ■ Não Realiza (0%)	
			a) <b>Passé e receção</b> com controlo de bola
			b) <b>Drible</b> , contornando uma sequência de 4 pinos, distanciados entre si de 1,5 m
			c) <b>Condução de bola</b> , com mudança de direção e transposição de obstáculos fixos;
<b>Voleibol</b>	Em área delimitada de 3mx3m, o aluno executa:  Em área delimitada de 6m x 3m,		
			a) <b>Passé</b> continuado
		b) <b>Passes</b> alternados por cima da rede	

	com rede a 2,20 e em situação de 1 x 1, realiza:	c) Recepção em <b>manchete</b> e reenvio em passe por cima da rede	
	Em área delimitada de 12mx6m, rede a 2,20, o aluno executa:	d) <b>Serviço</b> por Baixo ou por Cima	
<b>Basquetebol</b>	Circuito técnico contínuo, efetuado em corrida moderada e executando as seguintes ações técnicas:	a) <b>Passe de peito</b> e deslocação para a frente assinalando com a mão contrária a intenção de receber a bola. <b>Recepção</b> de bola com paragem a 1 tempo;	
		b) <b>Progride em Drible</b> , contornando 4 pinos distanciados entre si de 1,5 mt., alternando mão de batimento de acordo com o sentido do deslocamento (dir./esq.)	
		c) <b>Drible/Finta</b> com passagem de bola por trás das costas (batimento com mão dta ou esq. quando se desloca para o lado dto ou esq. Respetivamente	
		d) <b>Lançamento</b> na passada para finalizar, ganhando <b>ressalto</b> ofensivo	

**Objeto de avaliação 4.** O aluno realiza com correção as ações técnicas elementares do Salto em Comprimento (ATLETISMO)

Características e Estrutura	Critério Geral de Classificação
Realiza, na Pista de Saltos do campo exterior, o Salto em Comprimento com corrida de balanço	<p>O aluno dispõe de 3 tentativas para realizar com êxito as Ações técnicas pretendidas. As Ações técnicas são avaliadas em:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza (100%)</li> <li>▪ Realiza parcialmente (50%)</li> <li>▪ Não Realiza (0%)</li> </ul>

## Prova Escrita (45 minutos)

O teste é constituído por quatro grupos de questões coincidindo com os conteúdos referenciados.

Conteúdos	Objetivos	Estrutura da Prova	Cotação	CrITÉrios de classificaçŁo
Conhecimentos sobre HÁbitos de Vida SaudÁveis	<b>Grupo I</b> ▪ Relaciona AptidŁo FÍsica e Saúde e identifica factores associados a um estilo de vida saudÁvel.	▪ O Grupo I: possui 6 questŁes de escolha múltipla	<b>30%</b> (6x5)	▪ DomÍnio de Conceitos; ▪ Capacidade de sÍntese; ▪ Objetividade e rigor clareza e correçŁo na utilizaçŁo da Língua Portuguesa.
Conhecimentos sobre Capacidades FÍsicas	<b>Grupo II</b> ▪ Conhece e identifica os princÍpios fundamentais do treino das capacidades motoras; ▪ Diferencia as diferentes capacidades motoras.	▪ O Grupo II possui 6 questŁes	<b>30%</b> (6x5)	
Conhecimentos relativos aos objetivos e às açŁes tÉcnico-tÁticas das vÁrias modalidades	<b>Grupo III</b> ▪ Identifica as principais açŁes tÉcnico-tÁticas das modalidades nucleares do Programa de EF (GinÁstica, Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol)	▪ O Grupo III possui 10 questŁes de resposta curta	<b>20%</b> (10x2)	
Conhecimentos relativos às regras das vÁrias modalidades	<b>Grupo IV</b> ▪ Conhece as principais regras das modalidades nucleares do Programa de EF (GinÁstica, Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol)	▪ O Grupo IV possui 10 questŁes de escolha múltipla	<b>20%</b> (10x2)	

Montijo, 8 de maio de 2017

A Coordenadora do Grupo Disciplinar de EducaçŁo FÍsica (3.º Ciclo e SecundÁrio)

Carla GonçAlves