



**3.º Ciclo**

**Disciplina: Educação Física (Escrita e Prática)**  
Prova: 26

**1. Introdução**

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente:

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

**2. Objeto de avaliação**

**Conhecimentos (prova escrita)**

*Ginástica*: regras de segurança, identificação dos aparelhos e diferentes elementos gímnicos.

*Atletismo*: identificação de diferentes provas e os regulamentos específicos de cada prova.

*Andebol/Basquetebol/Futebol e Voleibol*: o objetivo do jogo, a função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras fundamentais do jogo.

**Capacidades (prova prática)**

*Ginástica*: compor e realizar um esquema gímnico que contenha os elementos básicos, aplicando os critérios de correção técnica (avião, rolamento à frente, 1/2 pivot, rolamento à retaguarda, roda, ponte, bandeira e apoio facial invertido).

*Atletismo*: realizar uma corrida e um salto segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e regulamentares (corrida de barreiras e salto em altura).

*Jogos desportivos coletivos*: realizar, com rigor e correção, os elementos técnico-táticos propostos, respeitando o regulamento específico de cada modalidade desportiva coletiva:

*Andebol*: drible e remate em apoio e em suspensão.

*Basquetebol*: drible; lançamento em apoio e lançamento na passada.

*Futebol*: condução de bola, finta e remate.

*Voleibol*: passe, manchete e serviço por cima.

### 3. Características e estrutura

A **prova escrita** consiste num conjunto de questões relativas às unidades didáticas acima referidas.

A prova é composta por quatro grupos.

No grupo I, o aluno tem de responder às questões relativas à ginástica.

No grupo II, o aluno tem de responder às questões relativas ao Atletismo.

No grupo III, o aluno tem de responder às questões relativas ao Andebol e Basquetebol.

No grupo IV, o aluno tem de responder às questões relativas ao Futebol e Voleibol.

A estrutura da prova sintetiza-se no quadro seguinte.

Temas	Número de itens	Cotação (em percentagem)
I	4	20%
II	4	20%
III	6	30%
IV	6	30%

A **prova prática** consiste num circuito técnico-tático.

A prova é composta por quatro grupos.

No grupo I, o aluno tem de realizar um esquema gímico de carácter obrigatório.

No grupo II, o aluno realiza uma corrida de barreiras executando a técnica de transposição, mantendo o ritmo de passada entre as barreiras, realizando a distância no menor tempo possível.

No grupo III, o aluno realizará o salto em altura, respeitando as quatro fases e utilizando a técnica de Fosbury Flop. Tem duas tentativas para realizar a prova com sucesso.

No grupo IV, o aluno escolhe duas modalidades coletivas das quatro possíveis e executa todos os exercícios propostos com as técnicas apropriadas.

A estrutura da prova sintetiza-se no quadro seguinte.

Temas	Número de itens	Cotação (em percentagem)
I	5	25 % 5% cada elemento gímico
II	1	15 %
III	1	10 %
IV	2	50 % 25 % cada modalidade coletiva

#### **4. Critérios gerais de classificação**

---

##### **Escrita:**

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação. As respostas devem ser claras, de acordo com os regulamentos oficiais e com as competências específicas de cada modalidade.

##### **Prática:**

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

##### **Critérios específicos – Prática:**

Grupo I: Realiza os elementos com *souplless*, com a direção pretendida, sem paragens, com a impulsão suficiente e com grande amplitude.

Grupo II: Realiza a corrida velocidade (40mt), com saída do bloco de partida, cumprindo as vozes de partida e realizando a distância no menor tempo possível.

Grupo III: Realiza o salto o mais alto possível e com correção.

Grupo IV: Executa corretamente os gestos técnicos, cumprindo as determinantes técnicas.

Nota importante: no caso em que se aplica o formato de prova prática e escrita, o peso específico de cada uma na atribuição da classificação final é: prova prática -70 pontos percentuais; prova escrita 30 pontos percentuais.

#### **5. Material**

---

Caneta/ esferográfica.

Material desportivo: camisola, calças de fato de treino ou calções, meias desportivas e sapatilhas.

#### **6. Duração**

---

Conforme o formato de aplicação temos que:

- A- formato de prova exclusivamente prática: 45 minutos
- B- formato de prova exclusivamente escrita: 45 minutos
- C- formato de prova escrita + prática: 45 minutos para cada componente\_ 90 minutos no total.