

## INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

**Disciplina: Educação Física**

**2020**

**Prova 28**

**2.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho normativo n.º 3-A/2020, de 6 de março)**

---

O presente documento divulga a informação relativa à prova de equivalência à frequência do 2.º ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, na prova desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, pelas Metas Curriculares e pelas Aprendizagens Essenciais, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

## **Objeto de avaliação**

A prova será prática incidirá em ações técnicas específicas de três matérias coletivas (Basquetebol; Futebol e Voleibol); em duas matérias individuais (Atletismo e Ginástica), tendo a Ginástica, uma sequência de exercícios gímnicos no solo e um salto no plinto e o Atletismo, o salto em altura com a técnica de (tesoura).

## **Competências**

### Práticas:

- Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares nas funções propostas.
- Realizar uma sequência de destrezas elementares, em esquema individual, aplicando critérios de correção técnica e combinação.
- Realizar o salto em altura cumprindo as exigências elementares técnicas e do regulamento.

## **Conteúdos / Temas**

- Basquetebol
- Futebol
- Voleibol
- Ginástica
- Atletismo

## **Caracterização da prova**

Na avaliação da prova prática o aluno será avaliado num conjunto de ações técnicas específicas de cada matéria. Para as matérias coletivas de Basquetebol e Futebol, as ações técnicas foram organizadas em circuito.

Para o Voleibol, Ginástica de Aparelhos (salto de eixo e entre mãos sobre o plinto) e Salto em Altura, as ações técnicas são executadas isoladamente.

Para a Ginástica de Solo foi criada uma sequência de exercícios no solo.

A percentagem atribuída à prova será de 100%.

A estrutura da prova sintetiza-se nos Quadros 1 e 2.

**Quadro 1 – Valorização dos conteúdos / temas na prova**

Conteúdos/temas	Cotação (percentagem)
<b>PROCEDIMENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prática</b></li> </ul>	<b>100%</b>
<b>SINTAXE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicação da terminologia correta da disciplina</li> </ul>	<b>100%</b>

**Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação**

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (percentagem)
<b>Prática</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 itens</li> </ul>	<b>100%</b>

Para os três itens da Exame Prático apresentamos o quadro:

<b>MATÉRIAS</b> Conteúdos Programáticos	<b>COMPETÊNCIAS</b>	<b>ESTRUTURA DA PROVA</b>	<b>COTAÇÃO</b>	<b>CRITÉRIOS DE CORRECÇÃO</b>
<b>Basquetebol</b>	- Realiza com oportunidade e correção as ações técnicas elementares nas funções propostas.	- Drible de progressão com mudanças de direção, seguido de paragem a 1 ou 2 tempos, finalizando com lançamento parado ao cesto.	40%	<b>0 a 10%</b> aluno não realiza nenhuma ação técnica.
<b>Futebol</b>		- Quatro toques seguidos com o pé.  - Condução da bola, em progressão com a parte interior e exterior do pé		<b>11 a 18%</b> - o aluno realiza duas das ações técnicas.  <b>19 a 26%</b> - o aluno realiza três das ações técnicas.  <b>27 a 33%</b> - o aluno realiza quatro das

		para a baliza, finalizando a ação com remate, a uma distância pré definida.  - Passe com a parte interior do pé/recepção (parede)		ações técnicas.  <b>34 a 40%</b> - o aluno realiza todas as ações técnicas.
Voleibol		- Posição base  - Deslocamentos sem bola à direita/esquerda e frente/atrás  - Serviço por baixo com rede  - Passe por cima à parede  - Manchete		
Ginástica de Aparelhos		- Salto eixo no boque		<b>0 a 10%</b> - o aluno não realiza nenhuma ação  <b>11 a 18%</b> - o aluno realiza duas ações (rolamento à frente, meia pirueta e rolamento à retaguarda)  <b>19 a 26%</b> - o aluno realiza três ações (avião, rolamento à frente, meia pirueta, rolamento à retaguarda e salto)
Ginástica de Solo	- Realiza uma sequência de destrezas elementares, em esquema individual, aplicando critérios de correção técnica e combinação.	- Posição facial invertida com apoio da cabeça  - Sequência de exercícios: . Avião . Rolamento à frente engrupado . Meia pirueta . Rolamento à retaguarda engrupado	40%	<b>27 a 33%</b> - o aluno realiza quatro ações (avião, rolamento à frente, meia pirueta, rolamento à retaguarda, apoio facial invertido com cabeça)  <b>34 a 40%</b> - o aluno realiza todas as ações
Atletismo  Salto em altura (Tesoura)	- Realiza o salto em altura cumprindo as	- Salto em altura, o aluno dispõe de 3 tentativas	20%	<b>0 a 3%</b> - o aluno não realiza o exercício <b>4 a 7%</b> - o aluno realiza duas ações (corrida de balanço

	exigências elementares técnicas e do regulamento.	com a fasquia à altura mínima, de 80 cm.		oblíqua à fasquia e chamada, mas derruba a fasquia) <b>8 a 12%</b> - o aluno realiza três ações (corrida de balanço oblíqua à fasquia, chamada a um pé e ultrapassa a fasquia com receção a pés juntos) <b>13 a 16%</b> - o aluno realiza todas as ações mas na transposição da fasquia derruba a mesma, <b>17 a 20%</b> - o aluno realiza todas as ações sem derrubar a fasquia
--	---	--	--	---



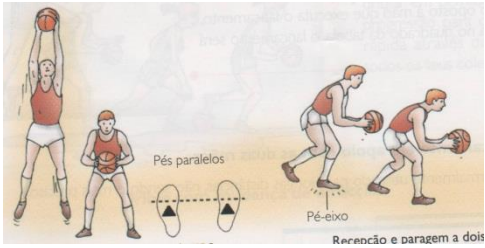

A distribuição do tempo de realização da prova é a seguinte:

Prática ..... 45 Minutos

## Critérios Gerais de classificação

### Prática:

Os critérios de classificação das respostas aos itens de cada modalidade apresentam-se organizados por níveis de desempenho ao nível dos critérios de êxito. A cada nível de desempenho corresponde uma dada percentagem.

BASQUETEBOL	
ILUSTRAÇÃO Ações Técnicas	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS
<p><u>Drible de Progressão</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1 – Bater a bola no solo à altura da cintura para a frente e ao lado do pé</li><li>2 – Empurrar a bola para o chão com os dedos da mão afastados (mão morta)</li><li>3 – Fletir e estender braço e mão</li></ol>
<p><u>Drible com mudança de direção</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1 – Mudar de direção e de mão, passando a bola pela frente do corpo</li><li>2 – Continuar o drible com a mão recetora</li></ol>
<p><u>Paragem a um ou dois tempos</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1 – Parar num só tempo com os pés paralelos</li><li>2 – Parar a dois tempos com um pé à frente do outro</li></ol>
<p><u>Lançamento Parado</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1 – Orientar os apoios para o cesto</li><li>2 – Fletir ligeiramente os membros inferiores, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado</li><li>3 – Agarrar a bola com as duas mãos à altura da testa, colocando a mão lançadora atrás e por baixo da bola e a outra numa posição lateral</li><li>4 – Lançar, iniciando o movimento com o cotovelo abaixo do ombro e terminar com o cotovelo acima deste</li></ol>

FUTEBOL

ILUSTRAÇÃO

Ações Técnicas

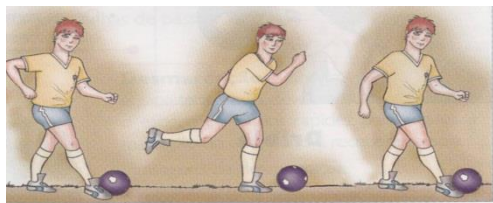
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS

Controlo e domínio individual



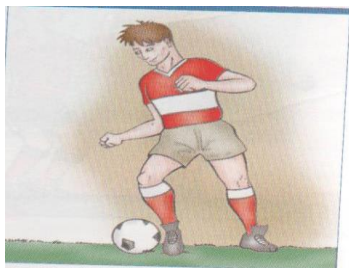
- 1 – Realizar toques sucessivos com o peito do pé (mínimo 4 – máximo 6)

Condução da bola com a parte interna do pé



- 1 – Impulsionar a bola com a parte interna do pé junto ao solo
- 2 – Manter a bola controlada junto ao pé condutor olhando em frente
- 3 – Inclinar ligeiramente o tronco à frente

Condução da bola com a parte externa do pé



- 1 – Impulsionar a bola com a parte externa do pé junto ao solo
- 2 – Manter a bola controlada junto ao pé condutor olhando em frente
- 3 – Inclinar ligeiramente o tronco à frente

Passes com a parte interna do pé

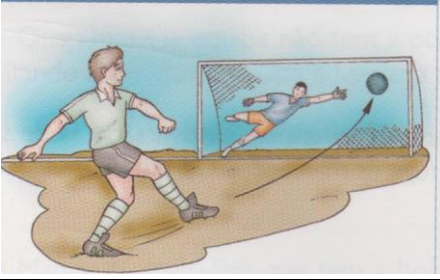




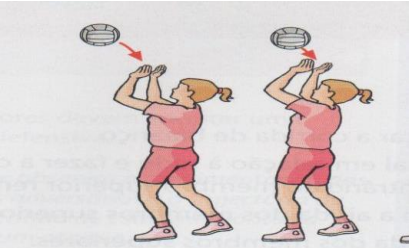

- 1 – Colocar o pé de apoio ao lado da bola e fixar os olhos nesta
- 2 – Bater a bola com a parte interna do pé, virando a ponta para fora
- 3 – Continuar o movimento da perna que executa o passe

Recepção da bola



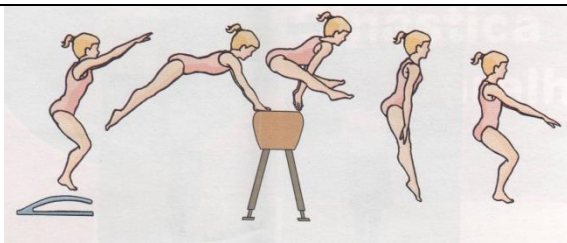
- 1 – Avançar a parte interior do pé na direção da bola
- 2 – Recuar o pé quando ela lhe bate
- 3 – Observar a trajetória da bola
- 4 – Deslocar-se em direção à bola

<p><u>Remata com a parte interna do pé</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Colocar o pé de apoio ao lado da bola, dirigido para a baliza com flexão ligeira do membro inferior</li> <li>2 – Olhar em frente</li> <li>3 – Bater a bola com a parte interna do pé, virando a ponta para fora</li> <li>4 – Estender o membro inferior após o batimento</li> </ol>
--	--

<b>VOLEIBOL</b>	
<b>ILUSTRAÇÃO</b> <b>Ações Técnicas</b>	<b>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS</b>
<p><u>Atitude Base e Deslocamentos</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Pernas semi-fletidas e braços ao lado do corpo</li> <li>2 – Executar os deslocamentos direita e esquerda, frente e retaguarda, sem cruzar as pernas</li> </ol>
<p><u>Serviço por baixo</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Colocar um pé à frente do outro com os membros inferiores um pouco fletidos</li> <li>2 – Segurar a bola com a mão do lado da perna avançada</li> <li>3 – Largar a bola e bater com a outra mão aberta (dedos unidos e braço estendido)</li> <li>4 – Acompanhar o movimento do batimento, transferindo o peso do corpo do pé de trás para o da frente</li> </ol>
<p><u>Passo por cima</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Fletir as pernas com os pés afastados, um à frente do outro</li> <li>2 – Colocar as mãos acima e à frente da testa, com os dedos afastados, polegares e indicadores formando um triângulo</li> <li>3 – Colocar-se por baixo da bola e tocá-la com a “ponta” de todos os dedos em simultâneo</li> <li>4 – Executar a extensão de todos os segmentos corporais</li> </ol>
<p><u>Manchete</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Fletir as pernas com pés afastados, um à frente do outro e o tronco ligeiramente inclinado à frente</li> <li>2 – Estender os membros superiores com as mãos sobrepostas e os polegares juntos</li> <li>3 – Tocar a bola com os antebraços</li> <li>4 – Extensão dos membros inferiores, acompanhada por uma ligeira elevação dos membros superiores para cima e frente</li> </ol>



<p style="text-align: center;"><b>ILUSTRAÇÃO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Ações Gímnicas</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS</b></p>
	<p><b><u>Avião</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Posição de sentido</li> <li>2 - Inclinare o tronco à frente e elevar um membro inferior</li> <li>3 – Manter os membros inferiores em extensão e com grande afastamento</li> <li>4 – Dirigir o olhar para a frente</li> <li>5 – Colocar os membros superiores em extensão</li> <li>6 – Manter a posição durante três segundos</li> </ol>
	<p><b><u>Rolamento à Frente Engrupado</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Assumir a posição de cócoras com as mãos apoiadas no colchão</li> <li>2 – Apoiar as mãos longe dos pés</li> <li>3 – Colocar o queixo junto ao peito e a cabeça nos joelhos</li> <li>4 – Elevar a bacia e executar o rolamento à frente</li> <li>5 – Subir para a posição de pé sem apoiar as mãos no colchão</li> </ol>
	<p><b><u>Meia Pirueta</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Posição de sentido</li> <li>2 – Saltar e realizar meia volta mantendo o corpo em extensão</li> <li>3- Terminar com os braços em elevação superior</li> <li>4 – Receção ao solo em equilíbrio</li> </ol>
	<p><b><u>Rolamento à Retaguarda Engrupado</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Ficar em posição de cócoras de costas para o colchão</li> <li>2 – Colocar as mãos abertas junto às orelhas</li> <li>3 – Desequilibrar o corpo à retaguarda e apoiar as mãos no colchão ao lado das orelhas</li> <li>4 – Realizar a rotação com o corpo todo enrolado</li> <li>5 – Subir para a posição de pé, braços em elevação superior</li> </ol>
	<p><b><u>Apoio Facial Invertido com apoio da Cabeça</u></b> (apoio no espaldar)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Colocar as mãos e a testa no colchão a formar um triângulo</li> <li>2 – Elevar a bacia à vertical</li> <li>3 – Elevar os membros inferiores</li> <li>4 – Manter o corpo em tonicidade e alinhado</li> </ol>



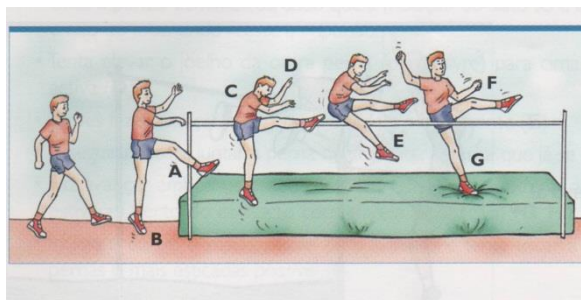
### **Salto Eixo no Boque**

- 1 – Correr com o olhar dirigido para o aparelho
- 2 – Fazer a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo
- 3 – Apoiar as mãos e afastar acentuadamente os membros inferiores em extensão
- 4 – Realizar receção em equilíbrio fletindo ligeiramente os membros inferiores.

### **ILUSTRAÇÃO – SALTO EM ALTURA**

#### **Técnica de Tesoura**

### **COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS**



- 1 – Realizar corrida de balanço em linha reta, oblíqua à fasquia
- 2 – Realizar as últimas passadas em aceleração progressiva
- 3 – Fazer a chamada de forma enérgica apoiando a planta do pé do membro inferior mais afastado do colchão
- 4 – Transpor a fasquia lateralmente, primeiro com a perna de balanço e depois a de impulsão
- 5 – Realizar a receção no solo de forma equilibrada, primeiro com um pé e depois com o outro.

### **Material**

O examinando tem de trazer o seguinte material:

- Fato de treino;
- Ténis;
- Material de higiene.

### **Duração**

O exame prático tem a duração de 45 minutos.