

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

DISCIPLINA - EDUCAÇÃO FÍSICA**2021**

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova final do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2021.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e do programa da disciplina.

Esta informação é relativa à componente prática. A classificação final da prova é arredondada às unidades.

COMPONENTE PRÁTICA**1. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova final tem por referência o programa nacional de Educação Física.

Domínios

Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares das modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras como jogador.

Compor e realizar nas modalidades individuais, os elementos técnicos do programa, como praticante.

Conteúdos

→ Andebol:

- Passe;
- Receção;
- Drible;
- Remate em apoio.

→ Voleibol:

- Passe;
- Manchete;
- Serviço por baixo.

→ Atletismo:

- Corrida de resistência.

→ Ginástica de Aparelhos

- Trave
 - Entrada a um pé;
 - Marcha na ponta dos pés;
 - Salto a pés juntos;
 - Salto de gato.
 - Avião.
 - Saída salto em extensão
- Solo
 - Rolamento à frente;
 - Rolamento à retaguarda;
 - Posição de equilíbrio;
 - Posição de flexibilidade;

2. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova prática é composta por dois grandes grupos: Jogos Desportivos Coletivos (Andebol e Voleibol), Desportos Individuais (Atletismo e Ginástica de Aparelhos), com diferentes exercícios individuais.

- Andebol – realizar em situação de exercício critério e/ou em situação de jogo, os conteúdos.
- Voleibol – realizar em situação de exercício critério e/ou em situação de jogo, os conteúdos.
- Atletismo – realizar uma corrida de resistência 1000m.
- Ginástica – realizar uma sequência gímnica na trave com os elementos: entrada a um pé; marcha na ponta dos pés; salto a pés juntos; salto de gato; avião; saída salto em extensão. Efetuar uma sequência gímnica no solo com os elementos: rolamento á frente; rolamento à retaguarda; uma posição de equilíbrio e uma posição de flexibilidade.

Valorização relativa dos domínios e dos conteúdos

- Andebol - 25 pontos
- Voleibol - 25 pontos
- Atletismo - 20 pontos
- Ginástica - 30 pontos

TOTAL – 100 PONTOS

3. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

- Modalidades coletivas (Andebol, Voleibol): Enquanto atacante, realizar as ações básicas ofensivas mais adequadas à situação de jogo; Enquanto defensor, realizar as ações básicas defensivas mais adequadas à situação de jogo. A classificação final atribuída a cada modalidade resulta da média das notas atribuídas à execução de cada um dos elementos técnico-táticos.
- Atletismo: Realizar a distância de 1000m. A classificação final atribuída resulta do tempo efetuado nos 1000m.
- Ginástica: Realizar com fluidez e harmonia os elementos técnicos de acordo com as exigências técnicas. A classificação final atribuída resulta da média das notas atribuídas à execução de cada um dos elementos técnicos.

4. MATERIAL

Da responsabilidade do aluno: equipamento desportivo adequado para a realização das aulas práticas da disciplina.

5. DURAÇÃO

45 minutos.