

Informação - Prova de Equivalência à Frequência
EDUCAÇÃO FÍSICA

3º Ciclo

Prova: 26 / 2021

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3º Ciclo da disciplina de **EDUCAÇÃO FÍSICA**, a realizar em 2021, nomeadamente:

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

OBJETO DA AVALIAÇÃO

Através da realização de prova prática, são avaliados os conteúdos programáticos indicados no quadro seguinte:

PROVA PRÁTICA

Estrutura	Conteúdos	Objetivos/Competências	Cotações
Grupo I <i>Ginástica de solo</i>	1- Avião (posição de equilíbrio); 2- Rolamento à frente engrupado; 3- Meia pirueta; 4- Rolamento à retaguarda com saída de pernas afastadas e estendidas; 5- Ponte (posição de flexibilidade); 6- Apoio facial invertido;	Realizar em situação de sequência gímnica: - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; - Rolamento à frente engrupado, terminando na mesma direção do ponto de partida, em equilíbrio assumindo a posição de sentido; - Meia pirueta, rodando com o corpo em extensão, os membros superiores em elevação superior e receção no solo em equilíbrio; - Rolamento à retaguarda com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com os membros inferiores afastadas e em extensão; - Ponte, a partir da posição de decúbito dorsal, eleva a bacia e estende os membros superiores e inferiores; - Apoio facial invertido, a partir da posição de pé, com membros superiores em extensão, apoiar as mãos no chão à largura dos ombros, definir o alinhamento vertical de todo o corpo e manter essa posição;	25 Pontos
Grupo II <i>Voleibol</i>	1 – Passe de frente; 2 – Manchete; 3 – Serviço; 4 – Remate;	Realizar em situação de exercício (critério): Passe de frente. Frente a frente, com um colega ou contra uma parede, executa passes de frente, sucessivos, imprimindo à bola uma trajetória alta; Manchete. Frente a frente, com um colega ou contra uma parede, recebe a bola com trajetória baixa e devolve-a em manchete; Serviço por cima ou por baixo. Coloca a bola por cima da rede dentro do campo adversário; Remate. Ao passe de um colega ou num lançamento de bola ao ar, para junto da rede, remata, impulsionando-se para a bola;	25 Pontos

Grupo III <i>Andebol</i>	1 - Drible; 2 – Passe de ombro; 3 – Recepção; 4 – Remate;	Realizar em situação de exercício (circuito): Drible em progressão, com mudanças de direção, utilizando as duas mãos e contornando obstáculos; Passe de ombro. Passa a bola, com uma mão, dirigindo-a para o peito do colega ou para a parede; Recebe a bola de um colega ou de um ressalto na parede com as duas mãos em concha, dirigindo os membros superiores para a bola; Remata com vigor, intenção e direção.	25 Pontos
Grupo IV <i>Atletismo</i>	1 - Corrida de Resistência; 2 – Salto em Altura;	Percorrer a distância de uma milha (1609 metros) no menor tempo possível, sem parar e mantendo sempre o mesmo ritmo; Salto em Altura, com técnica de tesoura ou de fosbury flop com 5 a 8 passos de balanço, apoiando ativamente o pé de chamada no sentido da corrida e balanço enérgico da perna livre, para transpor a fasquia;	25 Pontos
Total da prova:			100 Pontos

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A presente prova de equivalência à frequência encontra-se estruturada apenas numa prova prática, composta por quatro grupos.

Esta parte é composta por dois grupos, referentes a desportos individuais, (Ginástica de Solo e Atletismo), e outros dois, a desportos coletivos, (Voleibol e Andebol). O exame prático apresenta um circuito para cada um dos jogos desportivos coletivos, uma sequência de elementos gímnicos de solo e duas provas na modalidade de Atletismo, uma na disciplina de corridas e outra na disciplina de saltos.

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

Prova Prática

Empenho e determinação na realização dos exercícios propostos;

Realização das provas de Atletismo e Ginástica, cumprindo com as exigências técnicas e regulamentares;

Realização com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, nas modalidades avaliadas;

Compreensão e interpretação dos conteúdos presentes nas diferentes situações apresentadas.

As classificações serão expressas na escala de 0 a 100 pontos.

MATERIAL

Prova Prática

O(s) aluno(s) deve(m) apresentar-se com o equipamento necessário para a realização de uma aula prática de Educação Física (fato de treino, calção, t-shirt, meias desportivas e sapatilhas).

DURAÇÃO

Prova tem duração de 45 minutos.