



Disciplina Educação Física

Prova 28 | 2023

Tipo de Prova – **Prática**

2º Ciclo Ensino Básico

Despacho Normativo 4-B/2022, de 3 de abril

Para:

Diretores de Turma

Associação de Pais e Encarregados de Educação

Portal do Agrupamento

Esta informação dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização e Estrutura da Prova;
- Material autorizado;
- Duração;
- Critérios gerais de classificação.

Objeto da Avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais (AE) referentes ao Ensino Básico que são homologadas pelo, (despacho nº6944-A/2018, de 19 de julho)

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada. A prova avalia a aprendizagem no domínio das atividades físico-desportivas e da aptidão física. O objeto desta prova é avaliar prestação dos alunos numa lógica de desempenho psico-motor.

Caracterização e Estrutura da Prova

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 - Valorização dos Domínios/conteúdos do exame

| Domínios Aprendizagens Essenciais | Conteúdos | Cotação (em pontos) |
|--------------------------------------|------------------------|------------------------|
| Área das Atividades Físicas | Ginástica de Aparelhos | 30 |
| | Atletismo | 20 |
| | Futebol | 25 |
| | Voleibol | |



| | | |
|------------------------|---|----|
| Área da Aptidão Física | Basquetebol Andebol (escolhe duas modalidades e realiza os exercícios critério de cada uma delas) | 25 |
|------------------------|---|----|

Quadro 2 - Valorização dos domínios/conteúdos no exame

| Conteúdos | Número de itens | Cotação por item |
|---|---|------------------|
| Ginástica de aparelhos | 3 Saltos no minitrampolim, pela ordem que preferir: | |
| | - Extensão; | 10 |
| | - Engrupado; | 10 |
| | - Meia pirueta. | 10 |
| Atletismo | Corrida de velocidade (40 metros) | 10 |
| | Salto em altura (técnica de tesoura) | 10 |
| Desportos coletivos Escolhe duas modalidades e realiza os exercícios critério de cada uma delas | Futebol: | |
| | - Passe; | 5 |
| | - Controle de bola; | 5 |
| | - Condução da bola e remate. | 15 |
| | Voleibol: | |
| - Posição base; | 10 | |
| - Passe; | 5 | |
| - Serviço por baixo; | 5 | |
| - Manchete. | 5 | |
| | Basquetebol: | |
| - Drible de progressão; | 5 | |
| - Passe de peito; | 5 | |
| - Passe picado; | 5 | |
| - Lançamento parado; | 5 | |
| - Lançamento na passada. | 5 | |
| | Andebol: | |
| -Passe; | 5 | |
| -Drible; | 5 | |
| -Drible em progressão com remate. | 15 | |



Material

Para a prova prática o aluno deve ser portador de equipamento desportivo – calçado e roupa.

Duração

A prova prática tem a duração de **45** minutos.

Critérios de Classificação

Ginástica de aparelhos:

No minitrampolim, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

Em extensão – Colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto;

Engrupado – Com o fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida;

Meia pirueta – (quer para a direita, quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto.

Atletismo:

Velocidade – Faz partida de pé; saída rápida; apoios ativos na parte anterior do pé; chegada à meta com inclinação do corpo à frente; corre sem desaceleração nítida. (40 metros). O tempo deverá ser indicado para a sua faixa etária.

Salto em Altura – Realiza o salto com a Técnica de Tesoura segundo os valores indicados para a sua faixa etária.

Desportos coletivos

Escolhe duas modalidades e realiza os exercícios critério de cada uma delas

Voleibol:

Posição base – Coloca os pés à largura dos ombros, com um ligeiramente à frente do outro. Distribui o peso do corpo, uniformemente, sobre os apoios. Membros inferiores ligeiramente fletidos e olhar dirigido para cima e para a frente.

Passo – Posiciona-se com pernas fletidas e em equilíbrio toca na bola com dedos bem abertos e executa uma trajetória média.

Serviço por baixo – Realiza o serviço utilizando os apoios equilibrado e em oposição à mão que segura e bate na bola. Coloca a bola numa trajetória ascendente.

Manchete – Posiciona-se com as pernas fletidas e em equilíbrio. Estende e une os membros superiores, sobrepondo as mãos, dirigindo-as obliquamente para o solo e afastando-as do tronco. Toca a bola com os antebraços.

Basquetebol:

Drible de progressão – Manipula a bola através de batimentos sucessivos no solo, com uma e outra mão,



alternadamente, à altura da cinta. Progride sem perda de bola.

Passé de peito – Segura a bola à frente do peito, com os cotovelos junto ao tronco. Estende os membros superiores para a frente, rodando os pulsos para fora, fazendo a bola sair pelos dedos. Dirige a bola para o peito do recetor.

Passé picado – Segura a bola à frente do peito com os cotovelos junto ao tronco. Estende os membros superiores para a frente, rodando os pulsos para fora fazendo a bola sair pelos dedos. Envia-a para o solo para uma zona próxima do recetor.

Lançamento parado – Em equilíbrio lança a bola só com uma mão e com domínio técnico.

Lançamento na passada – Faz drible em progressão. Utiliza a mão mais favorável. Faz corretamente os apoios e tenta concretizar.

Futsal:

Passé – Coloca o pé de apoio ao lado e ligeiramente atrás da bola. Chuta a bola, dirigindo-a para o local indicado.

Controle de bola – Faz a condução de bola com controlo utilizando o pé direito e o pé esquerdo.

Condução da bola e remate – Conduz a bola em progressão, utilizando o pé mais favorável. Sem perder a bola finaliza com remate à baliza.

Andebol:

Passé – Coloca a bola acima do nível da cabeça, com os membros inferiores afastados. Realiza o passe através da extensão do membro superior e rotação do troco.

Drible – Manipula a bola através de batimentos sucessivos no solo, com uma e outra mão, alternadamente, à altura da cinta. Progride sem perda de bola.

Drible em progressão com remate – Dribla em progressão e utiliza a mão mais favorável. Faz corretamente os apoios e finaliza o remate com salto.