



AGRUPAMENTO VERTICAL DE ESCOLAS CETÓBRIGA

Escola Básica dos 2º e 3º ciclos de Aranguez

INFORMAÇÃO - EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

6º Ano de Escolaridade – 2011/2012

PROVA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Prática

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de Educação Física tem por referência o programa da disciplina em vigor para o 2º ciclo do Ensino Básico.

A prova permite avaliar as competências, os conteúdos e os conceitos/noções básicas a estes associados, no âmbito do programa da disciplina.

As competências enunciadas no programa referido, a partir dos seus três grandes núcleos estruturantes - Ginástica, Atletismo e Desportos Colectivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol), foram selecionadas e formuladas no sentido de serem passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

Relativamente aos conteúdos previstos no programa do 2º ciclo, a prova integrará os itens relativos aos temas e subtemas apresentados na alínea B deste documento.

OBJETIVOS GERAIS

A.1. DOMÍNIO DAS APTIDÕES/CAPACIDADES

Utilizar a METODOLOGIA ESPECIFÍCA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, nomeadamente:

- - Elevar o nível funcional das suas capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas;
- - Desempenhar as acções técnicas solicitadas aplicando as regras;
- - Realizar na Ginástica as destrezas elementares do solo e dos aparelhos, aplicando os critérios de correcção técnica;
- - Realizar, no Atletismo o salto em comprimento, cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares;
- - Tentar superar as suas dificuldades sem apoio sistemático;
- - Participar de forma organizada;
- - Ser persistente;
- - Executar as tarefas propostas individualmente;
- - Utilizar correctamente os materiais;
- - Aplicar as regras de segurança pessoal;

A.2. DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS

Adotar um comportamento que explice, nomeadamente:

- - Conhecer as regras de segurança pessoal e colectiva, e de preservação dos recursos materiais;
- - Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da aptidão física;
- - Conhecer, analisar e interpretar a realização das actividades físicas utilizando conhecimentos sobre organização, regras, técnica e ética desportiva.

B) CONTEÚDOS

ANDEBOL

- Drible de Progressão
- Passe de Ombro e Recepção
- Remate em Suspensão

BASQUETEBOL

- Passe e Recepção
- Drible de Progressão
- Lançamento na Passada

FUTEBOL

- Passe e Recepção com parte interna do pé
- Condução de Bola, utilizando ambos os pés
- Remate à baliza, após corrida

VOLEIBOL

- Serviço por baixo
- Passe evidenciando domínio de bola
- Manchete evidenciando domínio de bola

GINÁSTICA

Executar em sucessão os seguintes elementos gímnicos:

- - Avião, Rolamento à frente, Meia Pirueta, Roda com 2 mãos, Salto de Eixo no boque e Salto engrupado no mini-trampolim

ATLETISMO

Salto em comprimento:

- Corrida de balanço, aumentando a velocidade até ao momento de Impulsão
- Impulsão, elevando bem a perna livre
- Fase aérea, mantendo o olhar em frente e inclinando o tronco à frente, na fase que antecede a queda.
- Queda com os dois pés em simultâneo e sem cair para trás, da marca efectuada por estes na areia.

2. CARATERIZAÇÃO DA PROVA

A prova apresenta seis grupos de itens.

A soma das pontuações dos Grupos I, II, III e IV, (Desportos Colectivos), é de 60 pontos ($15 + 15 + 15 + 15$). A soma das pontuações dos Grupos V e VI, que integram o Atletismo e a Ginástica, é de 10, mais 30 pontos, respectivamente.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização das competências, estrutura e cotações da prova

| Competências/Conteúdos | Estrutura | Cotação (em pontos) |
|---|---|------------------------|
| BASQUETEBOL Executar Passe e Recepção Executar Drible de Progressão Executar Lançamento na Passada | O aluno executa 3 Passes e Recepções, com apoio de colega ou professor, progride, em Drible, na direcção do cesto e executa Lançamento na Passada | 15 |
| ANDEBOL Executar Drible de Progressão Executar Passe de Ombro e Recepção Executar Remate em Suspensão. | O aluno executa 3 Passes e Recepções, com apoio de colega ou professor, progride, em Drible, na direcção da baliza e executa Remate em Suspensão. | 15 |

| | | |
|--|--|----|
| FUTEBOL Executar Passe e Recepção com parte interna do pé Executar Condução de Bola, utilizando ambos os pés Rematar à baliza, após corrida | O aluno executa 3 Passes e Recepções, com apoio de colega ou professor, conduz a bola em direcção da baliza e remata antes da área de baliza. | 15 |
| VOLEIBOL Executar Serviço por baixo Executar Manchete evidenciando domínio de bola Executar Passe evidenciando domínio de bola | Fora da linha final do campo de Voleibol, o aluno executa o serviço, por cima da rede, em direcção a um colega ou professor. O aluno recebe a bola em Manchete, enviada por colega ou professor, por cima da rede a partir do campo contrário e faz com que esta se eleve. O aluno joga a bola em Passe, enviada por colega ou professor, por cima da rede a partir do campo contrário e faz com que esta se eleve. | 15 |
| ATLETISMO Executar a Corrida de Balanço, aumentando a velocidade até ao momento de Impulsão Executar a Impulsão, elevando bem a perna livre Executar a Fase Aérea, mantendo o olhar em frente e inclinando o tronco à frente na fase que antecede a queda. Executar a Queda com os dois pés em simultâneo e sem cair para trás da marca efectuada por estes na areia. Cumprir com todas as regras do Salto em comprimento | Executa a corrida de balanço, aumentando a velocidade até ao momento de impulsão Executa a impulsão, elevando bem a perna livre Executa a fase aérea, mantendo o olhar em frente e inclinando o tronco à frente na fase que antecede a queda. Executa a queda com os dois pés em simultâneo e sem cair para trás da marca efectuada por estes na areia. Cumpre com todas as regras do Salto em comprimento | 10 |
| GINÁSTICA Executar em sucessão os seguintes elementos gímnicos: - Avião, Rolamento à frente, Meia Pirueta, Roda a 2 mãos, Salto de eixo e Salto engrupado. | O aluno terá duas tentativas para executar as destrezas em sucessão, iniciando com o Avião, seguindo-se Rolamento à frente, Meia Pirueta, Roda a 2 mãos, Salto de eixo no Boque com trampolim Reuter e Salto engrupado no Mini Trampolim. | 30 |

A prova inclui os itens da tipologia descrita no Quadro 2.

Quadro 2 - Tipologia, número de itens e cotação

| Tipologia de itens | Número de itens | Cotação por item (em pontos) |
|---|-----------------|------------------------------|
| Execução prática – Desportos Colectivos | 12 | 5 |
| Execução prática – Atletismo | 5 | 2 |
| Execução prática – Ginástica Solo - Ginástica Aparelhos | 4 2 | 5 5 |

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

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

A não execução de qualquer item é classificada com zero pontos.

ITENS DE SELEÇÃO

Desportos colectivos

A cotação total do item só é atribuída à execução correcta.

- Correcto = 5
- Parcialmente Correcto = 3 a 4
- Explicação teórica da execução = 1 a 2
- Incorrecto = 0

Atletismo – Salto em comprimento

A cotação total do item só é atribuída à execução correcta.

- Correcto = 2
- Parcialmente Correcto = 1
- Incorrecto = 0

Ginástica – Solo/Aparelhos

- Correcto = 5
- Parcialmente Correcto = 3 a 4
- Explicação teórica da execução = 1 a 2
- Incorrecto = 0

Associação/Correspondência

A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho em cada execução.

Ordenação

A cotação total do item só é atribuída à execução correcta.

É classificada com zero pontos a execução incorrecta.

ITENS DE CONSTRUÇÃO

Execução prática das destrezas e elementos técnicos das unidades didáticas selecionadas.

4. MATERIAL

Equipamento Desportivo – Fato de treino, calções, T-shirt, meias e ténis.

5. DURAÇÃO

A prova tem a duração de 60 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

Aos alunos a examinar, serão facultados 5 minutos de preparação antes do início da prova.