



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 seleccionadas 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 ESPECÍFICA 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 explicita, 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. Cumprir 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	4	5
- Ginástica Aparelhos	2	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 seleccionadas.

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.

Os Sub-Coordenadores de EF