



Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º139/2012, de 5 de julho; Despacho Normativo n.º 1-A/2017)

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do programa da disciplina, passíveis de avaliação numa prova **prática e uma escrita** com 90 minutos de duração (45' + 45').

A prova reflete uma visão integrada e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina ao longo do terceiro ciclo.

2. Caracterização da prova

Prova Escrita

- Este domínio tem uma percentagem de 50% na nota final da prova;
- A prova é cotada para 100 pontos;
- O aluno realiza a prova no enunciado;
- O aluno responderá a questões sobre cultura desportiva, desportos individuais –atletismo e ginástica e desportos coletivos;

As questões sobre **Cultura Desportiva** contêm os seguintes itens:

- História e regras fundamentais, aspetos técnicos e ações técnico-táticas de cada modalidade;
- Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;
- Capacidades motoras, condicionais e coordenativas.

Relativamente aos **Desportos Coletivos**, o aluno responderá apenas a duas modalidades coletivas.

A estrutura da prova escrita sintetiza-se no Quadro

Estrutura	Objetivos/Conhecimentos	Conteúdos	Cotação %	Critérios de classificação
<p>Grupo I - Cultura Desportiva</p>	<p>Reconhece as atividades físicas desportivas como fenómeno sociocultural.</p> <p>Relaciona as atividades físicas desportivas com estilos de vida e alimentação saudável.</p> <p>Compreender o conceito de Condição Física.</p> <p>Indicar processos para melhoria e manutenção da Condição Física.</p> <p>Diferencia as capacidades motoras (Condicionais e coordenativas)</p>	<p>Saúde Alimentação Estilos de vida ativa/saudável</p> <p>Capacidades Condicionais: Resistência Força Flexibilidade Velocidade</p> <p>Capacidades Coordenativas: Equilíbrio Orientação Espacial Ritmo Reação Destreza Geral</p>	<p>52%</p>	<p>As respostas devem ser legíveis.</p>
<p>Grupo II - Grupo de Desportos Individuais</p>	<p>Identifica as disciplinas do Atletismo. Compreende e distingue as técnicas de execução das corridas, saltos e lançamentos.</p> <p>Identifica as modalidades da ginástica. Identifica os aparelhos e material gímnico. Conhece os gestos técnicos da Ginástica de Solo. Conhece as técnicas de execução de destrezas com aparelhos gímnicos: bock e minitrampolim</p>	<p>Atletismo</p> <p>Ginástica</p>	<p>12%</p> <p>12%</p>	<p>Devem ser claramente identificadas as respostas corretas.</p>
<p>Grupo III- Grupos de Desportos Coletivos</p>	<p>Conhece a história das modalidades. Conhece as principais regras das modalidades. Identifica as principais técnicas. Sabe interpretar ações técnico-táticas.</p>	<p>Basquetebol</p> <p>Andebol</p> <p>Futebol</p> <p>Voleibol</p>	<p>24%</p> <p>Apenas duas das modalidades</p>	

Prova Prática

- Este domínio tem uma percentagem de 50% na nota final da prova;
- É cotada para 100 pontos

A prova apresenta dois grupos.

Grupo I - Desportos Coletivos;

Grupo II - Desportos Individuais.

A estrutura da prova prática sintetiza-se no Quadro:

Estrutura	Objetivos /Conhecimentos	Conteúdos	Cotação %	Critérios de classificação
<p>Grupo I - Grupo de Desportos Coletivos</p>	<p>Executa com correção as ações técnicas elementares solicitadas pelos diferentes desportos coletivos.</p>	<p>Basquetebol: -drible de progressão; -lançamento na passada; -lançamento em apoio.</p> <p>Andebol: -passe de ombro; -drible de progressão e remate em suspensão.</p> <p>Futebol: -passe e receção; -condução de bola; -remate à baliza.</p> <p>Voleibol: -passe de frente; -manchete; -serviço.</p>	<p>(50%)</p> <p>25% cada Modalidade Coletiva</p> <p>(Apenas duas das modalidades)</p>	<p>Executa com correção os gestos técnicos selecionados.</p>
<p>Grupo II - Grupos de Desportos Individuais</p>	<p>Demonstra o nível funcional da capacidade condicional (resistência geral de longa duração)</p> <p>Realiza as destrezas elementares de Ginástica de solo, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica.</p>	<p>Atletismo: - Corrida de longa duração -1000 metros</p> <p>Ginástica: -1 rolamento à frente -1 rolamento à retaguarda -1 posição de equilíbrio -1 posição de apoio facial invertido -1 posição de flexibilidade -Elementos de ligação (opção)</p>	<p>20%</p> <p>30%</p>	<p>Tempo registado;</p> <p>Regularidade da corrida;</p> <p>Técnica de corrida.</p> <p>Correção técnica na execução ordenada e livre dos diferentes elementos gímnicos.</p>

3. Critérios de classificação

A classificação a atribuir resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.

Na parte escrita, as respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Se o examinando responder a um item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

A classificação final será:

$$CF \text{ (classificação final)} = (PE \text{ (prova escrita)} + PP \text{ (prova prática)})/2$$

4. Material

Prova Prática: Material indispensável para a prática desportiva, nomeadamente, t-shirt, fato de treino ou calção, ténis e sabrinas.

Não é permitido o uso de: brincos, anéis, pulseiras, fios e relógios

.

Prova Escrita: O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas no próprio enunciado.

Não é permitida a consulta de dicionário.

Não é permitido o uso do corretor.

5. Duração

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

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

S. Pedro da Cova, 27 de abril de 2017