



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

**Agrupamento de Escolas de Cabeceiras de Basto**  
**Escola Básica e Secundária de Cabeceiras de Basto**  
Telefone 253 662 338 \* Fax 253 662 826

**Informação-Prova de Equivalência à Frequência**

Despacho Normativo n.º 3-A/2020, de 5 de março

**Disciplina:** Educação Física

Prova 28 | 2020 Modalidade da Prova: Prática

2.º Ciclo do Ensino Básico

**1. Introdução**

O presente documento visa divulgar as características da prova final de equivalência à frequência do 2º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, constituída por apenas uma componente prática, a realizar em 2020 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos e dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre o exame que irão realizar.

**2. Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor e permite avaliar as competências enquadradas nos domínios do Programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática e de duração limitada.

### 3. Caracterização da prova

A prova é cotada para 100 pontos. Nesta prova prática, os conteúdos, competências e respetiva estrutura assim como as cotações apresentam-se no seguinte Quadro.

| CONTEUDOS  | COMPETÊNCIAS  | ESTRUTURA  | COTAÇÕES  |
|--|---|--|---|
| <p><b>GINÁSTICA ARTÍSTICA</b></p> <p>Elementos gímnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saudação e Apoio facial invertido;</li> <li>- Saudação e Rolamento à frente com membros inferiores afastados;</li> <li>- Saudação e Rolamento à retaguarda Engрупado;</li> <li>- Saudação e Avião;</li> <li>- Saudação e Ponte.</li> </ul> | <p>Saber realizar elementos gímnicos com correção global, no que concerne aos aspetos técnicos, de execução.</p>                                | <p>Execução individualizada do elemento gímnico. (exercício individual)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentido e saudação antes da execução de cada elemento gímnico – 5%;</li> <li>• Apoio facial invertido - 25%;</li> <li>• Rolamento à frente com membros inferiores afastados - 25%;</li> <li>• Rolamento à retaguarda engarupado – 20%</li> <li>• Avião – 12,5%;</li> <li>• Ponte – 12,5%.</li> </ul> |
| <p><b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b></p> <p>Salto entre mãos no boque transversal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de balanço</li> <li>- Pré chamada;</li> <li>- Chamada;</li> <li>- Fase de voo/Definição do salto;</li> <li>- Receção/queda.</li> </ul>   | <p>Saber realizar com correção global o salto entre mãos no boque transversal.</p>  | <p>O aluno dispõe de duas (2) tentativas para realizar o salto. (exercício individual)</p>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de balanço – 10%;</li> <li>• Pré-chamada - 20%;</li> <li>• Chamada - 20%;</li> <li>• Fase de voo/Definição do salto – 40%;</li> <li>• Receção/queda – 10%.</li> </ul>  |
| <p><b>ATLETISMO</b></p> <p>Corrida de Velocidade – 40 metros</p>   | <p>Efetuar uma corrida de velocidade (40 metros), no menor tempo possível, partindo da posição de pé e respeitando as vozes regulamentares.</p> | <p>Individualmente, realizar uma (1) corrida de 40 metros no tempo máximo de 7,49 segundos. (exercício individual)</p> | <p>100% - Até 7,49 segundos.</p> <p>0% - Acima de 7,49 segundos.</p>  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b></p> <p><b>ANDEBOL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe de ombro;</li> <li>• Remate em salto.</li> </ul> <p><b>VOLEIBOL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque de dedos;</li> <li>• Serviço por baixo.</li> </ul> | <p><b>ANDEBOL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber executar com a técnica correta os gestos técnicos – Passe de ombro e o Remate em salto.</li> </ul> <p><b>VOLEIBOL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber executar com a técnica correta os gestos técnicos toque de dedos e serviço por baixo.</li> </ul> | <p>O aluno terá de realizar no mínimo cinco (5) repetições válidas do <b>passe de ombro</b> contra a uma parede e a receção da bola, de forma continuada.</p> <p>O exercício deve iniciar-se atrás da linha de exercício (2,5 m da parede), sem a pisar ou transpor, com a bola nas mãos, começando a contagem logo que a bola toque a superfície de exercício.<br/>(exercício individual)</p> <p>O aluno terá de realizar (5) cinco repetições, utilizando o drible para progredir e finalizar em <b>remate em salto</b>, com êxito (golo), sem adversário direto.</p> <p>O exercício deve ter início atrás da linha de exercício, linha central, sem a pisar o transpor, com a bola numa das mãos; ao sinal de “vai” começa o exercício; na baliza não há guarda-redes.<br/>(exercício individual)</p> <p>O aluno terá de executar dez (10) toques de dedos em frente a uma parede e a uma distância de (1) um metro<br/>(exercício individual);</p> <p>O aluno executa cinco (5) Serviços por Baixo, em frente a uma parede e a uma distância de (3) três metros, enviando a bola acima de uma linha horizontal marcada na parede a uma altura de (2) dois metros do solo.<br/>(exercício individual).</p> | <p><b>No Passe de ombro, cada <u>execução correta terá a cotação de 50% (5 x 10%)</u>.</b></p> <p><b>No remate em salto, o total das <u>execuções corretas terá a cotação de 50% (5 x 10%)</u>.</b></p> <p><b>No toque de dedos, o total das <u>execuções corretas terá a cotação de 50% (10 x 5%)</u>.</b></p> <p><b>No serviço por baixo o total das <u>execuções corretas terá a cotação de 50% (5 x 10%)</u>.</b></p> |
|--|--|---|---|

**A nota final será dada pela fórmula:**

Ginástica de Solo + Ginástica de Aparelhos + Atletismo + Jogos Desportivos Coletivos  
(Andebol + Voleibol)

## **Critérios gerais de classificação**

Na prova prática, em Ginástica Artística - Solo, cada aluno será avaliado segundo os parâmetros de execução técnica dos elementos gímnicos.

Na Ginástica de Aparelhos, cada aluno será avaliado relativamente a cada um dos seguintes parâmetros na execução técnica da Corrida de balanço; Pré-chamada; Chamada; Fase de voo/Definição do salto; Recepção/queda.

Haverá duas ( 2) tentativas por aluno para realizar o salto dentro do regulamento específico da disciplina.

Caso não seja utilizada a técnica indicada o salto será considerado nulo.

No Atletismo, a avaliação da corrida de velocidade – 40 metros, será determinada em função de um único apuramento do tempo realizado ao aluno.

- 100% - Até 7,49 segundos.
- 0% - Acima de 7,49 segundos.

No Andebol, cada execução correta do passe de ombro terá a cotação de 50% (5 x 10%).

Será considerada incorreta (com cotação de 0%), todas as situações que não respeitem o seguinte:

- A bola não chega à parede, não ressaltando para que haja recepção;
- O aluno não consegue efetuar a recepção da bola;
- Não efetuar o gesto técnico, obedecendo à técnica correta de execução.

No Andebol, cada execução correta do remate em salto, terá a cotação de 50% (5 x 10%).

Será considerada incorreta (com cotação de 0%), todas as situações que não respeitem o seguinte:

- Sempre que não se respeite a regra do drible, dos passos e a linha de área de baliza;
- Não efetuar o gesto técnico, obedecendo à técnica correta de execução.

No Voleibol, cada execução correta do toque de dedos, terá a cotação de 50% (10 x 5%).

Será considerada incorreta (com cotação de 0%), todas as situações que não respeitem o seguinte:

- Não conseguir o ressalto para nova execução;
- Efetuar dois toques na bola antes do envio para a parede;
- Não efetuar o gesto técnico, obedecendo à técnica correta de execução.

No Voleibol, cada execução correta do serviço por baixo, terá a cotação de 50% (5 x 10%). Será considerada incorreta (com cotação de 0%), todas as situações que não respeitem o seguinte:

- Falha o batimento da bola;
- A bola não chega à parede, ou não ultrapassa a linha horizontal marcada na parede a uma distância de 2 metros do solo;
- Não efetuar o gesto técnico, obedecendo à técnica correta de execução.

A classificação final da disciplina corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, da classificação obtida na componente prática expressa numa escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de 1 a 5.

**Tabela de conversão:**

|                |   |
|----------------|---|
| 0 a 19 .....   | 1 |
| 20 a 49 .....  | 2 |
| 50 a 69 .....  | 3 |
| 70 a 89 .....  | 4 |
| 90 a 100 ..... | 5 |

#### **4. Material**

Para a realização da prova prática será necessário o recurso a equipamento desportivo pessoal e adequado.

#### **5. Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo. De destacar que o aluno tem um tempo prévio para realizar o aquecimento (10 minutos).