

INFORMAÇÃO-PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2020

Prova 26

Despacho Normativo n.º 3-A/2020

3.º Ciclo do Ensino Básico

Modalidade da Prova: **Prática**

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa Nacional da disciplina de Educação Física em vigor. Permite avaliar a aprendizagem dos conteúdos, enquadrados nos domínios do programa da disciplina, passíveis de avaliação na prova prática de duração limitada.

Caracterização da prova

A prova está organizada por diferentes modalidades desportivas, de acordo com o programa nacional da disciplina.

A prova será realizada nas instalações específicas de cada modalidade, com os respetivos materiais didáticos em exercícios-critério de cada um dos fundamentos.

Na prova, os alunos serão avaliados numa modalidade coletiva (Voleibol) e em duas modalidades individuais (Ginástica e Atletismo).

Esta Prova de Equivalência à Frequência está cotada por 100 pontos e é constituída por três grupos: Voleibol, Ginástica e Atletismo.

Grupo I – Voleibol

O aluno será avaliado na realização de elementos técnicos da referida modalidade. Executa com correção e respeitando as regras inerentes à modalidade exercícios-critério.

O aluno terá direito a 5 repetições em cada exercício-critério. O campo de voleibol deverá ter a altura da rede de 2,10 metros e o campo deverá ser de 6,5 metros de largura e 13 metros de comprimento.

Grupo II – Ginástica

Na ginástica de solo, o aluno será avaliado através da realização de uma sequência gímnica. O discente terá uma tentativa. O elemento de equilíbrio (avião) vale 2 pontos, exercícios acrobáticos: rolamento a frente com os membros inferiores estendidos e afastados e rodada valem 3 pontos cada e rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido e roda valem 5 pontos cada. Finalizando, um elemento de flexibilidade (ponte ou espargata) vale 2 pontos.

Na ginástica de aparelhos, o aluno irá realizar um salto num aparelho gímnico (plinto) com auxílio do trampolim *reuther*. O aluno executa o salto duas vezes, contando para a classificação final, o melhor resultado. Na execução deste exercício, o discente será classificado entre 0 a 10. O aluno pode prescindir da segunda execução. Para os rapazes, o plinto deverá ter aproximadamente 150 cm de comprimento e 100 cm de altura. Para as raparigas, o plinto deverá ter aproximadamente 120 cm de comprimento e 100 cm de altura.

Grupo III – Atletismo

O aluno será avaliado através da realização de um concurso de salto em altura e uma corrida de barreiras (60m).

O aluno realiza um concurso de salto em altura, dispondo de três tentativas para transpor cada altura. A altura mínima irá iniciar a 90 cm para o sexo masculino e 80 cm para o sexo feminino, utilizando a técnica *Fosbury-flop*. O aluno é eliminado quando após três tentativas não consegue transpor a fasquia.

O aluno realiza a corrida de barreiras numa extensão de 60 metros, dispondo de 10 metros para balanço, seguido de 6 barreiras distantes a 8 metros entre si, terminando com mais 10 metros livres até à meta. No sexo feminino, as barreiras terão uma altura de 62 cm e no sexo masculino, as mesmas terão uma altura de 70 cm. O aluno terá duas tentativas, contando para a classificação final, o melhor resultado. O aluno pode prescindir da segunda tentativa. O discente será avaliado, tendo por referência o tempo realizado.

A valorização dos domínios na prova apresenta-se no Quadro 1:

Quadro 1- Valorização dos domínios

Domínios	Cotação (em pontos)
<p style="text-align: center;"><u>Voleibol – Grupo I</u></p> <p>Passe de frente: - realizar com correção técnica e precisão o passe de frente para uma determinada zona do campo, nomeadamente a zona três do campo de minivoleibol;</p> <p>Manchete: - efetuar com correção técnica e precisão a manchete para uma determinada zona do campo, nomeadamente a zona três do campo de minivoleibol;</p> <p>Serviço por cima ou por baixo: - executar com correção técnica e precisão o serviço por cima ou por baixo para as zonas pré-determinadas pelo professor, ou seja, pode ser para uma das quatro zonas do campo de minivoleibol;</p> <p>Remate em apoio e em salto: - realizar com correção técnica e precisão o remate em apoio ou em salto para as zonas pré-determinadas pelo professor, ou seja, pode ser para uma das quatro zonas do campo de minivoleibol.</p>	40
<p style="text-align: center;"><u>Ginástica – Grupo II</u></p> <p>Artística: - executar os elementos gímnicos da ginástica de solo, através de uma sequência obrigatória, nomeadamente, o avião (posição de equilíbrio), rolamento a frente com os membros inferiores estendidos e afastados, rodada, rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido, roda (elementos acrobáticos) e a ponte ou espargata frontal (elemento de flexibilidade);</p> <p>- realizar o salto ao eixo no plinto longitudinal, com auxílio do trampolim <i>reuther</i>.</p>	30
<p style="text-align: center;"><u>Atletismo – Grupo III</u></p> <p>Salto em altura: - conhecer o regulamento do salto em altura; - realizar o salto em altura, utilizando a técnica <i>Fosbury-flop</i>;</p> <p>Corrida de barreiras: - conhecer o regulamento da corrida de barreiras; - efetuar a corrida de barreiras em 60 metros no menor tempo possível.</p>	30

Critérios gerais de classificação

No Voleibol: execução dos gestos da modalidade, respeitando os fundamentos técnicos em situação de exercício-critério.

- Realiza o passe de frente, colocando os pés afastados (largura dos ombros) e orientados para o local de envio da bola; contatar com a bola à frente e acima da testa; contatar com a bola com os dedos e não com a palma das mãos; afastar os dedos e orientar os cotovelos para a frente; fletir os braços e as pernas para contatar com a bola e estender as pernas e os braços para a enviar.

- Realiza a manchete colocando as pernas fletidas e afastadas antes de contactar com a bola; colocar os braços em completa extensão com as mãos unidas no momento do contacto; orientar os pés e a plataforma de batimento para o local de envio; contactar com a bola na zona dos antebraços e estender as pernas no momento de contacto com a bola, com o tronco ligeiramente inclinado à frente; estender as pernas no momento de contacto com a bola.

- Realiza o serviço por baixo colocando os apoios orientados para o local de envio da bola; avançar o pé contrário à mão de batimento; tronco ligeiramente inclinado à frente; no momento do batimento, o braço em extensão executa o movimento de trás para a frente; contactar com a bola com a mão fechada ou aberta e contactar com a bola sensivelmente ao nível da bacia.

- Realiza serviço por cima tipo ténis, colocando o corpo de forma equilibrada, com o pé contrário à mão que serve avançado; segurar a bola com a mão livre; lançar a bola para o ar para cima e para a frente da mão que executa o batimento; fletir o braço que vai bater a bola, seguido de extensão do cotovelo; mão aberta, com os dedos afastados no batimento; bater a bola à frente e acima do nível da cabeça, mantendo o braço estendido.

- Realiza remate em apoio, colocando o corpo de forma equilibrada, com o pé contrário à mão que remata avançado; aponta para a bola com o braço contrário ao que vai realizar o batimento, em extensão; fletir o braço que vai bater a bola, seguido de extensão do cotovelo; mão aberta, com os dedos afastados no batimento; bater a bola à frente e acima do nível da cabeça, mantendo o braço estendido.

- Realiza remate em salto, realizando chamada a dois pés, após um ou dois apoios de corrida preparatória, com o pé contrário à mão que remata ligeiramente avançado; salta apontando para a bola com o braço contrário ao que vai realizar o batimento, em extensão; fletir o braço que vai bater a bola, seguido de extensão do cotovelo; mão aberta, com os dedos afastados no batimento; bater a bola à frente e acima do nível da cabeça, no ponto mais alto do salto.

Na Ginástica

Ginástica de solo: apresentação de uma sequência com ligação entre os elementos. Cumpre os critérios definidos na sequência gímnica obrigatória com perfeição dos elementos, qualidade, fluidez e harmonia.

- Avião: executa o elemento lentamente e com a atitude corporal muito correta, começando a executá-lo quando se sentir estável e equilibrado; manter a posição durante 3 segundos depois de definida.

- Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados: apoia bem as palmas das mãos no solo, à largura dos ombros, com os dedos bem afastados, para sustentar o peso do corpo e direccionar o movimento; fletir a cabeça para a frente, olhando para o peito; estender as pernas,

elevando a bacia; apoiar a nuca no solo, mantendo as pernas estendidas e unidas, afastando-as só no fim do movimento; apoiar as mãos entre as pernas, na fase final, para auxílio na subida do corpo.

- Rodada: apoia as mãos, alternadamente, longe dos pés (sem fase de voo), com os braços estendidos, colocando a primeira mão naturalmente e a segunda voltada para dentro, uma em cada um dos lados da linha imaginária; impulsionar a perna da frente e, simultaneamente, fazer um balanço com a outra; alinhar todo o corpo após a passagem pela vertical, unindo as duas pernas; fazer repulsão dos braços, projetando os ombros e o tronco para cima.

- Rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido: desequilibra o corpo para trás, mantendo sempre as pernas junto ao peito, apoiando os braços, fletidos ou estendidos, perto da cabeça, o mais cedo possível; fazer a repulsão dos braços até à sua extensão, quando a bacia passar pela vertical, ao mesmo tempo que afasta as pernas do tronco, até definição da posição de apoio facial invertido.

- Roda: apoia as mãos, alternadamente, longe dos pés (sem fase de voo), com os braços estendidos, numa linha imaginária, colocando a primeira mão naturalmente e a segunda voltada para dentro (rotação interna); impulsionar a perna da frente e, simultaneamente, fazer um balanço com a outra; alinhar todo o corpo na passagem pela vertical e afastar ao máximo as duas pernas; fazer repulsão dos braços.

- Ponte: executa o movimento lenta e progressivamente, sem insistências, e de forma correta e elegante; realiza a posição de ponte, com as pernas juntas e em extensão, colocando a linha dos ombros perpendicular à linha das mãos.

- Espargata frontal: executa o movimento lenta e progressivamente, sem insistências, e de forma correta e elegante; executa a espargata na posição de sentado, realizando grande afastamento de pernas, em extensão, no plano frontal (formar com as pernas um ângulo de 180°) tronco na vertical, braços em elevação lateral.

Ginástica de aparelhos: executa o salto com um voo longo para apoio das mãos no plinto, elevando a bacia acima da linha dos ombros, pernas afastadas e em extensão, terminando na posição de pé em equilíbrio.

- Salto ao eixo no plinto longitudinal: faz a chamada, elevando os braços, impulsionando o corpo mantendo-o em extensão até ao momento em que apoias as mãos no plinto; fazer repulsão dos braços no momento em que apoias as mãos no plinto, colocando estas na extremidade mais longe do plinto; afastar as pernas no momento da repulsão.

No Atletismo

Salto em Altura: executa o concurso de saltos, respeitando os fundamentos da técnica *Fosbury-flop*, a fim de atingir a sua melhor marca.

- Realiza uma corrida progressivamente acelerada, a chamada com o pé mais afastado do colchão subindo rápida e ativamente a coxa da perna livre até à horizontal; envolver a fasquia, em primeiro lugar, com o braço condutor do lado da perna livre; elevar a bacia durante a transposição da fasquia, como que fazendo a ponte no ar; quando as ancas passam a fasquia, levar a cabeça ao peito e estender as pernas; efetuar uma queda sobre os ombros e com a proteção dos braços.

Corrida de barreiras: reage prontamente ao sinal de partida, adquire a maior velocidade possível, e transpõe a barreira sem acentuada perda de velocidade entre barreiras.

- Reage prontamente ao sinal de partida e adquire a maior velocidade possível; transpõe a barreira sincronizando o movimento dos braços com o das pernas; colocar rapidamente a coxa da perna de ataque na posição horizontal, mantendo-a paralela ao solo enquanto se realiza a transposição da barreira (o mais rasante possível); puxar a perna de impulsão lateralmente, relativamente ao tronco, rápida e ativamente, após a passagem da barreira pela perna de ataque, fazendo com esta um ângulo de cerca de 90°; procurar não perder velocidade entre barreiras e na transposição das mesmas até à meta final.

Material

Fato de Treino ou calções, t-shirt, sapatilhas e equipamento de higiene pessoal.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.