REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Direção Regional da Educação

INFORMAÇÃO-PROVA A NÍVEL DE ESCOLA

EDUCAÇÃO FÍSICA 2023

Prova 28 Despacho Normativo n.º 4-B/2023

2.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 2.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais e Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação na prova prática de duração limitada.

Caracterização da prova

A prova a realizar é de componente prática e está organizada por diferentes modalidades desportivas. Será realizada nas instalações desportivas específicas de cada modalidade.

Caso o aluno se apresente na prova sem equipamento necessário à realização da mesma, tem a cotação de 0 pontos na prova prática.
A prova prática é cotada para 100 pontos.

A prova é constituída por 4 grupos.
No item Ginástica (grupo I e II), o aluno realizará uma sequência no solo e dois saltos num aparelho gímnico (plinto). O aluno executa o salto 2 (duas) vezes contando para a classificação final o melhor resultado. O aluno pode prescindir da segunda execução.

No item Atletismo (grupo III), o aluno realiza corrida de velocidade (40 metros).

No item Basquetebol (grupo IV), o aluno realiza elementos técnicos da modalidade. Terá direito a realizar 8 (oito) repetições, sendo 4 (quatro) executadas do lado direito e outras 4 (quatro) do lado esquerdo da tabela.

A valorização dos domínios na prova apresenta-se no Quadro n.º 1.

Quadro n.º 1- Valorização dos domínios

Domínios	Cotação (em pontos)
Grupo I – Ginástica Solo	30
Grupo II – Ginástica Aparelhos	20
Grupo III - Atletismo	20
Grupo IV - Basquetebol	30

Quadro n.º 2 — Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens	N.º de itens	Cotação por item (em pontos)
Itens de realização prática	Grupo I – 6	5 - Total - 30
	Grupo II – 2	10 - Total - 20
	Grupo III – 1	20 - Total - 20
	Grupo IV – 2	15 - Total - 30

Critérios gerais de classificação

Apresentação de uma sequência gímnica com ligação entre os elementos procurando cumprir os critérios definidos na sequência gímnica obrigatória com perfeição dos elementos, qualidade, fluidez e harmonia.

O aluno executa os saltos com harmonia e fluidez, cumprindo as componentes críticas.

Reage prontamente ao sinal de partida; adquire a maior velocidade possível.

Execução dos gestos da modalidade, respeitando os fundamentos técnicos em situação de exercício-critério.

Critérios 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.

Ginástica de solo:

Avião: O aluno executa o avião com harmonia e fluidez, cumprindo as seguintes componentes críticas: o tronco paralelo ao solo; coloca o membro inferior de apoio em extensão, o membro livre fica em extensão e paralelo ao solo ou acima da horizontal; utiliza os membros superiores para se equilibrar em extensão; cabeça levantada e olhar para a frente, mantendo esta posição por 3 segundos.

Rolamento à frente de pernas afastadas: O aluno realiza o rolamento à frente de pernas afastadas, com harmonia e fluidez, cumprindo as seguintes componentes críticas: Flete as pernas e apoia as mãos no tapete, à largura dos ombros, com os dedos virados para a frente; queixo ao peito, rola sobre as costas, afasta as pernas e empurra o tapete com as mãos: avança o tronco em frente e para baixo e termina de pé, com as pernas afastadas; junta as pernas através de um salto.

Meia Pirueta: O aluno executa a meia pirueta com harmonia e fluidez, cumprindo as seguintes componentes críticas: realiza impulsão na vertical, mantendo o corpo em extensão; realiza uma rotação de 180º sobre o eixo longitudinal, executa a receção com ligeira flexão dos membros inferiores.

Pino de braços: o aluno executa o pino de braços com harmonia e fluidez, cumprindo as seguintes componentes críticas: coloca os braços estendidos na vertical e avança a perna de impulsão; apoio as mãos no tapete, à frente da perna de impulsão, mantendo os braços estendidos e à largura dos ombros, dá balanço com a perna de impulsão e eleva a perna livre; alinha totalmente o corpo, em equilíbrio, com as pernas juntas e estendidas e a ponta dos pés na direção do teto; olhando as mãos e contraindo o corpo.

Rolamento atrás pernas afastadas: O aluno realiza o rolamento atrás de pernas afastadas, com harmonia e fluidez, cumprindo as seguintes componentes críticas: Flete as pernas, colocando as mãos junto aos ombros, com as palmas para cima e os dedos para trás; desequilibra o corpo à retaguarda, colocando o queixo junto ao peito, aproxima o tronco das pernas; rola sobre as costas e apoia as mãos no tapete, ao lado da cabeça; empurra o tapete com as mãos e afasta as pernas depois de estas terem ultrapassado o plano vertical; termina na posição de pé e junta as pernas através de um salto.

Ponte: O aluno executa a ponte com harmonia e fluidez, cumprindo as seguintes componentes críticas: coloca as mãos ao lado da cabeça em contato com o solo e à largura dos ombros; os dedos direcionados para trás e esticados; eleva a bacia (arqueando o tronco); olha para as mãos estando os membros inferiores e superiores em extensão, mantendo esta posição por 3 segundos.

Ginástica de Aparelhos:

Salto entre mãos: O aluno executa o salto entre mãos com harmonia e fluidez, cumprindo as seguintes componentes críticas: executa uma corrida preparatória, fazendo a chamada a pés juntos, com os braços em elevação superior; apoia as mãos à largura dos ombros e com uma forte repulsão, empurra o plinto, aproximando os joelhos do peito, passando o aparelho com as pernas unidas e fletidas entre os braços; a receção é feita com as pernas juntas, fletidas e em equilíbrio.

Rolamento no plinto: O aluno executa o rolamento no plinto com harmonia e fluidez, cumprindo as seguintes componentes críticas: executa uma corrida preparatória, fazendo a chamada a pés juntos no trampolim reuther, com os braços em elevação superior; apoia as mãos à largura dos ombros na cabeça do plinto; leva o queixo ao peito e rola sobre as costas, com as pernas unidas e esticadas, realiza a extensão do corpo, dirige o olhar para a frente e executa uma receção equilibrada no colchão.

Atletismo:

- **Corrida de velocidade (40 m)**: com partida agachada, à voz de comando "aos seus lugares". Colocação de um apoio junto à linha de partida sem a pisar, outro apoio mais recuado; colocação das mãos junto à linha de partida sem a pisar; "prontos": elevação da bacia; avanço dos ombros: "partida": arranque do corpo de baixo para cima, acelerar até à velocidade máxima, terminar sem desaceleração nítida.

Basquetebol:

- **Drible de progressão**: não olhar para a bola; batimento ligeiramente à frente e ao lado do corpo, à altura da cintura; o contato com a bola é efetuado com a mão aberta, os dedos ligeiramente afastados e pulsos em permanente flexão e extensão.

- Lançamento na passada: executa a passada direito-esquerdo ou esquerdo-direito (conforme o lado da tabela em que executar o lançamento) e lança ao cesto com a mão correta, do lado direito do cesto: mão direita e do lado esquerdo: mão esquerda.

Apoio do pé direito no momento da receção da bola, seguido do esquerdo, elevação do joelho direito e lançamento com a mão direita.

Material

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

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.