REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Direção Regional da Educação

INFORMAÇÃO-PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA 2023

Prova 26 Despacho Normativo n.º 4-B/2023

3.º Ciclo do Ensino Básico

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 2023, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais 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)
Voleibol – Grupo I 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; Manchete: - efetuar com correção técnica e precisão a manchete para uma determinada zona do campo, nomeadamente a zona três do campo de minivoleibol; 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; 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.	40
Ginástica – Grupo II 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); - realizar o salto ao eixo no plinto longitudinal, com auxílio do trampolim *reuther*.	30
Atletismo – Grupo III Salto em altura: - conhecer o regulamento do salto em altura; - realizar o salto em altura, utilizando a técnica *Fosbury-flop*; Corrida de barreiras: - conhecer o regulamento da corrida de barreiras; - efetuar a corrida de barreiras em 60 metros no menor tempo possível.	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 contatar 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; contatar com a bola com a mão fechada ou aberta e contatar 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 quanto 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

direcionar 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 180º) 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 90º; 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.