

INFORMAÇÃO-PROVA

Educação Física - Prática

2020

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho e Despacho Normativo n.º 3-A/2020, de 5 de março)

O presente documento divulga informação relativa à prova final a nível de escola Prova de Equivalência a Frequência do 3.º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2020, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o “Programa e Metas Curriculares de Educação Física do Ensino Básico” e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Objetivos gerais e competências

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- Na Ginástica, compor, realizar e analisar as destrezas elementares do solo, em esquema individual, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.
- No Atletismo, realizar a prova de corrida cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

Conteúdos

Condição física.

- Ativação geral e específica.
- Princípios biológicos do treino.
- Noção de carga e suas componentes

Desportos Coletivos:

- Ações motoras típicas nas suas dimensões:
 - Técnica;
 - Tática.

Desportos individuais:

- Destrezas gímnicas na especialidade de solo;
- Atletismo: prova na especialidade de corridas

Caracterização da prova

- A prova será composta por:
 - Exercícios critério;
 - Situações de jogo (opção de um desporto coletivo dentro dos previstos na prova).

Material

O aluno deverá munir-se de equipamento desportivo adequado e limpo. Entenda-se por equipamento desportivo adequado: t'shirt, calção desportivo e/ou fato de treino. Não são permitidos top's e apenas são permitidas "leggings" opacas.

Cada aluno tem de utilizar um par de sapatilhas.

O aluno não poderá utilizar no decurso da avaliação; pastilhas elásticas e objetos de valor - bijuteria, relógios e adereços (Ex: piercings) que coloquem em risco a sua integridade física e a dos seus colegas.

Não é permitida a utilização de pitons de alumínio.

É obrigatório o uso do cabelo preso, bem como de cordões/atacadores completamente apertados no decurso da prova.

A utilização de boné apenas será permitida no espaço exterior e mediante autorização do avaliador.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Critérios gerais de classificação

- Análise do desempenho do aluno segundo padrões de correção postural, execução técnica das habilidades e oportunidade tática.
- A classificação a atribuir ao desempenho resulta da aplicação dos critérios gerais e específicos de classificação apresentados para cada exercício proposto e é expresso por um número inteiro.
- As prestações que não corresponderem aos exercícios/modalidade propostos são classificadas com zero pontos.
- Nos itens de seleção, qualquer desempenho que não corresponda aos exemplos apresentados é classificado com zero pontos.