

O presente documento divulga a informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais e o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.

A prova é escrita e prática e permite avaliar o nível de prestação motora geral dos alunos, num conjunto de conteúdos relativos às matérias nucleares do Programa.

Conteúdos

Prova Prática

- *Basquetebol, Andebol, Rugby, Atletismo e Badminton.*

Prova Escrita

- *Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição física*
 - Princípios do Treino e Controlo da Condição Física
- *Capacidades Motoras: Condicionais e Coordenativas:*
 - Identificar as capacidades motoras do indivíduo.
 - Caracterizar as diferentes capacidades motoras.
- *Atletismo:*
 - Caracterização da modalidade
 - Regras fundamentais e regulamento das provas
 - Fundamentos técnicos das corridas e dos saltos.
- *Andebol, Basquetebol e Rugby:*
 - Conhecer o regulamento técnico da modalidade.
 - Identificar e caracterizar os elementos técnico-táticos da modalidade.

- Identificar os materiais e o terreno de jogo da modalidade.
- Sistemas de jogo
- **Badminton:**
 - Conhecer o regulamento técnico da modalidade.
 - Identificar e caracterizar os elementos técnico-táticos da modalidade.

CARATERIZAÇÃO DA PROVA

Prova Prática

A prova será realizada de modalidade em modalidade, o máximo de três execuções por percurso e 10' por modalidade em situação de jogo.

Para esta avaliação, será necessário recrutar voluntários para completar o número de elementos necessários para a realização das situações de jogo (de preferência dentro do mesmo nível etário).

Prova Prática

Unidade	Conteúdos	Fatores de Avaliação	Cotação
Basquetebol	<u>Circuito técnico:</u> Drible entre mecos com mão direita e mão esquerda Passe e receção Paragem a um e a dois tempos Passe e corte Lançamento na passada e em suspensão	Execução técnica correta	20%
Atletismo	<u>Barreiras:</u> _____ Técnica de transposição da barreira Corrida com quatro barreiras a 0,85cm de altura e 8m de distância	Execução técnica correta	20%
Badminton	<u>Jogo 1x1:</u> Serviço curto e longo Clear, Lob e Amorti	Execução técnica correta	20%
Andebol	<u>Circuito técnico:</u> Jogo dos 10 passes Situações de 2x1 e 1x1 Remate em suspensão em 1x0 Jogo reduzido 3x3 em meio campo com finalização para a baliza com GR	Execução técnica correta	20%
Rugby	<u>Jogo reduzido 3x3 em Tag Rugby:</u> Tag Rugby, jogo 3x3	Execução técnica correta	20%
Total: 100%			

Prova Escrita

No Grupo I, avalia-se o conhecimento acerca dos Princípios do Treino e das formas de controlo da Condição Física. As questões serão de carácter aberto e valerão 10 por cento.

No Grupo II, avalia-se o conhecimento acerca das Capacidades Motoras e os métodos para o desenvolvimento das mesmas. Serão duas questões de carácter aberto, que valerão 10 por cento.

O Grupo III, permite avaliar o domínio dos conhecimentos ao nível das regras, regulamentos, caracterização dos elementos técnico-táticos e sistemas de jogo das modalidades de Andebol, Basquetebol e Rugby, trinta questões de escolha múltipla, num valor total de 48 por cento.

No Grupo IV, avaliam-se os conhecimentos ao nível das regras fundamentais e regulamentos das provas, caracterização da modalidade e fundamentos técnicos das corridas de barreiras, no Atletismo, dez questões de escolha múltipla, num valor total de 16 por cento.

O Grupo V, permite avaliar o domínio dos conhecimentos ao nível das regras fundamentais e regulamentos, caracterização da modalidade e elementos técnico-táticos do Badminton, dez questões de escolha múltipla, num valor total de 16 por cento.

Unidade	Questão	Conteúdos	Capacidades/Competências a avaliar	Tipo de Questão	Cotação
I - Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física	2	Princípios do treino Controlo da condição física	Identificar os princípios do treino Conhecer as formas de controlo da condição física	Resposta aberta	10 % (5% por cada questão totalmente correta)
II - Capacidades motoras: condicionais e coordenativas	2	Identificar as diferentes capacidades motoras Caraterizar as diferentes capacidades motoras	Identificar as capacidades motoras do indivíduo Conhecer e exemplificar métodos para o desenvolvimento das diferentes capacidades motoras	Resposta aberta	10 % (5% por cada questão totalmente correta)
III - Rugby Basquetebol Andebol	30 (3x10)	Caraterização da modalidade Regras fundamentais Ações Técnico-táticas Sistemas de jogo	Conhecer e compreender o jogo e as suas regras Adquirir e aplicar conhecimentos ao nível dos fundamentos técnico-táticos Compreender e avaliar as ações de ataque e de defesa Interpretar gestos e atitudes Aplicar conhecimentos	Escolha múltipla	48 % (1,6% por cada questão correta)
IV - Atletismo	10	Caraterização da modalidade Regras fundamentais e regulamento das provas Fundamentos técnicos das corridas de barreiras	Conhecer as regras fundamentais e os regulamentos próprios das corridas de barreiras Conhecer e interpretar a execução técnica correta das corridas de barreiras	Escolha múltipla	16 % (1,6% por cada questão correta)

V - Badminton	10	Caraterização da modalidade Regras fundamentais Ações técnico-táticas	Conhecer e compreender o jogo e as suas regras Adquirir e aplicar conhecimentos ao nível dos fundamentos técnico-táticos Interpretar gestos e atitudes Aplicar conhecimentos	Escolha múltipla	16 % (1,6% por cada questão correta)
Total: 100%					

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

No momento da avaliação da prova prática serão efetuados descontos, de acordo com a cotação da prova, sempre que o aluno:

- No Andebol:
 - ✓ Não executa corretamente e com eficácia o passe, receção e desmarcação;
 - ✓ Nas situações de superioridade numérica, não procura, como aspeto determinante de execução, a finalização rápida e objetiva;
 - ✓ Nas situações de 1x1, não executa finta sobre o adversário, fixando-o, fintando e finalizando;
 - ✓ Não procura uma situação rápida de finalização, com impulsão no pé de chamada e remate perto da baliza, armando o braço e realizando o movimento de forma rápida e explosiva;
 - ✓ Não se posiciona corretamente para finalizar o ataque e não o faz com intencionalidade e domínio técnico do gesto.
 - ✓ Não cumpre com os aspetos básicos do ataque e da defesa, em jogo;
 - ✓ Não mostra agressividade ofensiva e defensiva, em situação de jogo.

- No Basquetebol:
 - ✓ Não executa o drible sem total domínio do gesto, utilizando as duas mãos, e sem olhar para a bola;
 - ✓ Não executa as paragens com total domínio do gesto;
 - ✓ Não executa os lançamentos na passada e em suspensão com total domínio do gesto;
 - ✓ Não evidencia eficácia no lançamento na passada;
 - ✓ Não compreende e/ou não realiza corretamente o movimento do passe e corte.

- No Atletismo (Corrida de barreiras):
 - ✓ Não realizar os exercícios com correção técnica e evidenciar insegurança na transposição da barreira.
 - ✓ Não ataca a barreira longe da mesma e com o calcanhar em “riste”;
 - ✓ Não faz abertura lateral da perna de passagem;
 - ✓ Não flete o tronco na altura da transposição da barreira;
 - ✓ Não executa a corrida de barreiras sem perda de velocidade na transposição.

- No Badminton:
 - ✓ Não executa corretamente e com domínio total do gesto os serviços curtos e longos, o *lob*, o *clear* e o *amorti*.

- ✓ Não revela intencionalidade ofensiva durante o jogo.

- No Rugby (*Tag Rugby*):
 - ✓ Não avança com bola quando a tem no seu poder.
 - ✓ Não procura defender, tirando as fitas ao adversário;
 - ✓ Não se posiciona corretamente no jogo, consoante a fase do jogo ofensiva ou defensiva;
 - ✓ Não evidencia em jogo, o conhecimento das regras;
 - ✓ Em situação vantajosa, não procura a finalização rápida através do ensaio.

Na correção da prova escrita, serão efetuados descontos, de acordo com a cotação da prova, nas seguintes situações:

Nas respostas diretas dos Grupos I e II, serão efetuados os seguintes descontos, de acordo com a respetiva cotação das questões:

- Resposta totalmente ou parcialmente incorreta e/ou incompleta; **100%/ 40% a 70% da cotação da pergunta.**
- Não utilização de termos específicos da disciplina; **15% da cotação da pergunta**
- Incorreta definição de termos e conceitos; **20% da cotação da pergunta**
- Incorreta seleção de termos; **15% da cotação da pergunta**
Incorreta aplicação de conceitos; **50% da cotação da pergunta**

Nas respostas do Grupo III, IV e V, de escolha múltipla, cada questão correta vale 1,6 %, cada questão errada vale 0 %. Deverá ser respeitado o número de opções solicitadas. Caso se exceda esse número, a cotação será 0%. Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.

MATERIAL

Para a prova prática o aluno deve fazer-se munir do normal equipamento de Educação Física (calções ou calças, t-shirt ou sweat, meias, sapatilhas e objetos de higiene pessoal).

A prova escrita é realizada numa folha de exame, sendo apenas permitido, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.

DURAÇÃO

A prova prática e escrita têm a duração de 45 minutos, cada uma.