

Prova 26 | 1ª Fase

3º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo nº 10-A/2021 de 22 de março)

O presente documento divulga informação relativa à prova final 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 a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciadas no Programa de Educação Física do 3º ciclo.

A prova permite avaliar as competências, os conteúdos e os conceitos/noções básicas a estes associados, no âmbito do programa da disciplina.

A prova é composta por uma componente teórica e uma componente prática que permite avaliar os conhecimentos dos conteúdos da disciplina e avaliar a capacidade de executar os exercícios propostos ao nível das várias unidades temáticas inscritas no programa nacional.

Domínios/Competências

Domínio	Competências
Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none">• Atletismo - Realizar corretamente as ações técnicas elementares do atletismo, nomeadamente corrida de velocidade, corrida de barreiras, um salto (salto em altura ou salto em comprimento) e lançamento do peso.• Badminton - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.• Ginástica - compor, realizar e analisar as destrezas elementares do solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.• Jogos Desportivos Coletivos (JDC) - cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos dos JDC, 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.

Aptidão física	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrar capacidades em testes de resistência aeróbia e testes de aptidão muscular adequadas às normas de aptidão física representativas da saúde, para a sua idade.
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> Atletismo - Identificar as ações técnicas elementares e as regras do atletismo. Badminton - Identificar as ações técnico-táticas elementares e as regras do jogo de Badminton. Ginástica - Analisar as destrezas elementares dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, conhecendo os critérios de correção técnica de cada um dos elementos gímnicos. Jogos Desportivos Coletivos - Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.

Temas/Conteúdos

Domínio	Subdomínio	Matérias/Temas	Conteúdos
Atividades Físicas	Atletismo (o aluno seleciona obrigatoriamente uma matéria deste subdomínio)	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida de velocidade - Corrida de barreiras - Salto em comprimento - Salto em Altura - Lançamento do Peso 	<p>O conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em três níveis de acordo com as competências definidas no programa da disciplina de Educação Física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introdutório (I): onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»); - Elementar (E): nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade a que se referem; - Avançado (A): que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física.
	Desportos de Raquetes (obrigatória)	- Badminton	
	Ginástica (o aluno seleciona obrigatoriamente uma matéria deste subdomínio)	<ul style="list-style-type: none"> - Ginástica de solo - Ginástica de aparelhos 	
	Jogos Desportivos Coletivos (o aluno seleciona obrigatoriamente duas matérias deste subdomínio)	<ul style="list-style-type: none"> - Andebol - Basquetebol - Futsal - Voleibol 	
Aptidão Física	Aptidão Aeróbia	- Teste do vai/vem	- Referência às tabelas da bateria de testes do Fitescola
	Aptidão Muscular (Força e Resistência Abdominal e Flexibilidade)	<ul style="list-style-type: none"> - Teste da força abdominal - Teste da flexibilidade (senta e alcança) 	
Conhecimentos	Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida de velocidade - Corrida de barreiras - Salto em comprimento - Salto em Altura - Lançamento do Peso 	- Regras e ações técnicas.
	Desportos de Raquetes	- Badminton	- Regras e ações técnico-táticas.
	Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> - Ginástica de solo - Ginástica de aparelhos 	- Determinantes técnicas dos elementos gímnicos.
	Jogos Desportivos Coletivos	<ul style="list-style-type: none"> - Andebol - Basquetebol - Futsal - Voleibol 	- Regras e ações técnico-táticas.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

Modalidade

A prova é teórica e prática (Nota: no caso de alunos com incapacidade prolongada para realizar a parte prática da prova, devidamente comprovada com atestado médico, a prova será apenas teórica).

Tipologia

Domínio	Temas	Conteúdos	Tipologia
Atividades Físicas	Atletismo - Corrida de velocidade, corrida de barreiras, salto em comprimento, salto em altura e lançamento do Peso	- Corrida de Velocidade (40 metros). - Corrida de barreiras (40 metros com 4 barreiras). - Salto em altura ou salto em comprimento (o aluno escolhe 1). - Lançamento do peso.	- Execução dos conteúdos em situação similar à situação de competição
	Badminton	- Posição base, deslocamentos, pega da raquete, clear, lob, serviço, e remate.	- Circuitos de exercícios critério e/ou jogo formal.
	Ginástica - Ginástica de solo - Ginástica de aparelhos	- Rolamentos, pino de cabeça, pino de braços, roda, posições de flexibilidade, posições de equilíbrio e elementos de ligação. - Boque/Plinto: salto de eixo e salto entre mãos; Minitrampolim: salto em extensão, salto engropado e salto com ½ pirueta	- Sequência de habilidades no Solo - Saltos no Minitrampolim + Saltos no Plinto.
	JDC - Andebol, basquetebol, futsal e voleibol	- o aluno escolhe 2 dos 4 desportos coletivos (andebol, basquetebol, futsal e voleibol) - Habilidades técnicas e táticas dos 2 desportos escolhidos pelo aluno.	- Circuitos de exercícios critério e/ou jogos reduzidos.
Aptidão Física	- Aptidão aeróbia - Aptidão muscular (força abdominal e flexibilidade)	- Vai e vem - Abdominais - Senta e alcança	- Bateria de testes Fitescola.
Conhecimentos	- Atletismo - Badminton - Ginástica de solo e de aparelhos - JDC: andebol, basquetebol, futsal e voleibol	- Regras e ações técnicas. - Regras e ações técnico-táticas. - Determinantes técnicas dos elementos gímnicos. - Regras e ações técnico-táticas.	- Prova escrita

Número de itens e respetiva cotação

Domínio das Atividades Físicas	Itens	Cotação
- Das Atividades Físicas indicadas o aluno seleciona obrigatoriamente 2 matérias do subdomínio Jogos Desportivos Coletivos + Ginástica + Atletismo + Badminton, tendo como referência para o sucesso 5 níveis introdutórios (I).	5E	100 pontos
	1I + 4E	90 pontos
	2I + 3E	80 pontos
	3I + 2E	70 pontos
	4I + 1E	60 pontos
	5I	50 pontos
	4I	40 pontos
	3I	30 pontos
	2I	20 pontos
	1I	10 pontos

Domínio da Aptidão Física		
- O aluno encontra-se na zona saudável de aptidão física (Apto) em pelo menos 3 testes da bateria de testes Fitescola: 1 de resistência aeróbia + 1 de força abdominal + 1 de flexibilidade.		
	Itens	Cotação
Aptidão Aeróbia	Vai e vem	40 pontos
Aptidão Muscular (Força e resistência Abdominal)	Abdominais	30 pontos
Aptidão Muscular (Flexibilidade)	Senta e alcança	30 pontos

Domínio dos Conhecimentos	Tipologia	Itens	Cotação
O aluno realiza uma prova escrita.	<ul style="list-style-type: none"> - A prova é constituída por 4 grupos de questões. - A prova é constituída por itens de resposta curta e/ou itens de correspondência e/ou itens de escolha múltipla e/ou itens de verdadeiro ou falso e/ou itens de resposta aberta. - Todos os itens são de resposta obrigatória. - As respostas são registadas no enunciado da prova. 	Grupo I: Atletismo	20 pontos
		Grupo II: Badminton	20 pontos
		Grupo III: Ginástica	20 pontos
		Grupo IV: Jogos Desportivos Coletivos	40 pontos

Valorização dos domínios/competências e conteúdos na Classificação Final	
Domínio das Atividades Físicas	60% da classificação final
Domínio da Aptidão Física	20% da classificação final
Domínio dos Conhecimentos	20% da classificação final (no caso de alunos com incapacidade para realizar a parte prática da prova, devidamente comprovada com atestado médico, a prova será apenas teórica contando este domínio 100% da classificação final)

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação a atribuir é expressa em números inteiros e resulta da aplicação das tabelas de classificação específicas da disciplina.

MATERIAL

- Material a utilizar

Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. O aluno realiza a prova no enunciado.

Para a realização da componente prática, o aluno deve apresentar-se equipado, como se de uma aula de Educação Física se tratasse.

- Material não autorizado

Relógios, pulseiras, brincos, fios, anéis, piercings ou quaisquer outros objetos que possam pôr em perigo a integridade física do aluno dos colegas e do professor.

DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos na prova prática mais 45 minutos na prova escrita (no caso de alunos com incapacidade prolongada para realizar a parte prática da prova, devidamente comprovada com atestado médico, a prova será apenas teórica e terá a duração de 90 minutos).