

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência, do ensino básico, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2018, nomeadamente:

### **Objeto de avaliação**

A prova avalia um conjunto de aprendizagens e de competências desenvolvidas no ensino básico tendo como referentes o Currículo Nacional de Ensino Básico.

#### Prova Prática

Serão objeto de avaliação os seguintes conteúdos práticos:

- Realizar exercícios na Ginástica de Solo e Saltos na Ginástica de Aparelhos de acordo com as exigências técnicas e normas de segurança.
- Realizar no Atletismo: Saltos e Corridas segundo padrões simplificados e cumprindo as exigências elementares, técnicas e regulamentares.
- Realizar corretamente os gestos técnicos referentes ao desporto coletivo selecionado.

#### **Grupo I – DESPORTOS INDIVIDUAIS:**

##### **Ginástica Solo:**

O examinando terá de realizar uma sequência gímnica no solo constituída por 5 elementos: Rolamentos; Posição de Flexibilidade; Posição de Equilíbrio; Elementos de ligação.

##### **Ginástica de Aparelhos:**

O examinando terá de realizar os saltos definidos no Minitrampolim.

#### **Grupo II – DESPORTOS INDIVIDUAIS:**

##### **Atletismo**

O examinando terá de realizar:

- Corridas: velocidade 40m, com partida baixa.
- Saltos: salto em comprimento.
- Lançamentos: lançamento do peso.

#### **Grupo III - DESPORTOS COLETIVOS**

O examinando terá de realizar um circuito técnico específico constituído por exercícios critério do Jogo Desportivo Coletivo Basquetebol.

### Prova Escrita

Serão objeto de avaliação os seguintes conteúdos teóricos:

#### Grupo I

- Conhecer, descrever e caracterizar saltos gímnicos no MT.

#### Grupo II

- Conhecer, descrever e caracterizar elementos gímnicos.

#### Grupo III

- Conhecer, descrever e caracterizar a técnica de execução das várias provas de atletismo.
- Identificar os materiais e o terreno de realização das diversas provas de atletismo.

#### Grupo IV

- Conhecer e aplicar o regulamento específico dos vários JDC.
- Identificar e caracterizar os elementos técnico-táticos.
- Conhecer, descrever e caracterizar a técnica de execução dos vários elementos.

## Características e estrutura da prova

A prova é constituída por dois grupos de avaliação distintos: um prático e outro teórico.

A **prova prática** é constituída por três grupos:

Grupo I

### GINÁSTICA

1. Solo (sequência gímnica) **20 pontos**
2. Aparelhos (minitrampolim) **10 pontos**

Grupo II

### ATLETISMO

1. Corridas **10 pontos**
2. Saltos **10 pontos**
3. Lançamentos **10 pontos**

Grupo III

1. Jogos Desportivos Coletivos **40 pontos**

A **prova teórica** é constituída por quatro grupos:

Grupo I - Ginástica de Aparelhos **20 pontos**

Grupo II - Ginástica de solo **20 pontos**

Grupo III – Atletismo **20 pontos**

Grupo IV - Jogos Desportivos Coletivos **40 pontos**

## Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada exercício executado resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa em pontos. A não realização de um dos exercícios é classificada com zero pontos.

Nos critérios de correção serão contabilizados:

Fatores de valorização – perfeita execução dos elementos e gestos técnicos das provas.

Fatores de desvalorização – afastamento do conteúdo proposto, elementos e gestos técnicos desadequados e imperfeitos.

A cotação será distribuída conforme se pode ler na tabela seguinte.

	PROVA PRÁTICA	PROVA ESCRITA
GRUPO I	30 pts	20 pts
GRUPO II	30 pts	20 pts
GRUPO III	40 pts	20 pts
GRUPO IV	---	40 pts

## Duração

Prova constituída por 45 minutos para avaliação prática mais 45 minutos para avaliação escrita.

## Material autorizado

Os alunos devem apresentar-se equipados de forma adequada, com equipamento e calçado desportivo, semelhante ao usado nas aulas de Educação Física.