

INFORMAÇÃO - PROVA PRÁTICA FINAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA A NÍVEL DE ESCOLA 3º Ciclo do Ensino Básico – 9º Ano

1. Objeto de Avaliação:

A prova final tem por referência as Metas Curriculares do ensino básico de Educação Física, 3º ciclo e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, enquadrada por um conjunto de capacidades, nomeadamente:

- Exercícios critério (Voleibol);
- Sequência gímnica (Ginástica);
- Corrida de velocidade (Atletismo).

Domínios/Objetivos

- Executar os aspetos técnicos referentes às modalidades de Voleibol, Ginástica e Atletismo.

VOLEIBOL

Exercício critério - O aluno deve realizar com correção e oportunidade, em exercícios critério, as principais ações técnicas da modalidade.

GINÁSTICA

Sequência gímnica - O aluno deve elaborar e realizar uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas.

ATLETISMO

Corrida de velocidade - O aluno deve realizar uma corrida de quarenta metros no menor tempo possível de acordo com as exigências técnicas.

Conteúdos

VOLEIBOL

- Passe;
- Manchete;
- Serviço por baixo;
- Serviço por cima;
- Posição Base.

GINÁSTICA

- Rolamento à frente e à retaguarda engrupado;
- Rolamento à frente e à retaguarda com pernas estendidas e afastadas;
- Apoio facial invertido de braços;

- Roda;
- Ponte;
- Elementos de ligação (saltos e voltas).

ATLETISMO

- Técnica de corrida na velocidade de reação, velocidade de aceleração e velocidade máxima

CARACTERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA

Características e Estrutura		
Tema	Número de itens	Cotação (em pontos)
Voleibol	4	Grupo I - 40 pontos
Ginástica	9	Grupo II - 45 pontos
Atletismo	3	Grupo III - 15 pontos

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

- O aluno dispõe de 2 tentativas das quais se avalia a melhor.
- A posição base é avaliada em todos os exercícios critério e o aluno deve adequá-la de acordo com a ação técnica a executar.
- Será tido em conta as exigências técnicas bem como o encadeamento e a complexidade do esquema.
- O aluno deverá iniciar e finalizar o exercício em atitude gímnica correta.

MATERIAL

Equipamento desportivo:

- Calções/fato de treino;
- T-shirt;
- Sapatilhas.

DURAÇÃO

A prova tem a duração de quarenta e cinco minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.