





INFORMAÇÃO- PROVA  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

2018

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

(Decreto-Lei n.º139/2012, de 5 de julho; Despacho Normativo nº 4-A/2018)

**Prova Prática (45 minutos)**

<b>Estrutura</b>	<b>Atividades Desportivas</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Cotação</b>
<b>Grupo I</b>	<b>Skills de Basquetebol</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Drible de progressão, com contorno de obstáculos;</li><li>▪ Lançamento em Apoio.</li></ul>	10%
<b>Grupo II</b>	<b>Skills de Futebol</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Condução da bola em linha recta, contornando obstáculos;</li><li>▪ Remate à baliza de precisão.</li></ul>	12,5%
<b>Grupo III</b>	<b>Atletismo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mega Quilómetro (1000 m);</li><li>▪ Mega Sprinter (40 m).</li></ul>	12,5%
<b>Grupo IV</b>	<b>Atividades Gímnicas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Realiza rolamento à frente engrupado.</li><li>▪ Realiza posições de equilíbrio e flexibilidade;</li><li>▪ Realiza Apoio Facial Invertido de cabeça;</li><li>▪ Realiza a Roda.</li></ul>	15%
<b>Total</b>			50%

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

(Decreto-Lei n.º139/2012, de 5 de julho; Despacho Normativo nº 4-A/2018)

<b>EDUCAÇÃO FÍSICA - Prova Escrita (45 minutos)</b>			
	<b>Conteúdos</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Cotação</b>
<b>Grupo I</b>	<b>Saúde/Estilo de Vida Saudável</b>	- Identifica conceito de Saúde; - Identifica hábitos e estilos de vida saudável.	10%
<b>Grupo II</b>	<b>Futebol/Voleibol</b>	- Identifica regras elementares da modalidade; - Identifica as principais ações técnicas da modalidade;	10%
<b>Grupo III</b>	<b>Ginástica</b>	- Identifica as principais ações técnicas da modalidade; - Identifica os aparelhos utilizados na prática da modalidade	10%
<b>Grupo IV</b>	<b>Atletismo</b>	- Identifica as principais ações técnicas da modalidade; - Identifica os aparelhos utilizados na prática da modalidade	10%
<b>Grupo V</b>	<b>Cultura Desportiva</b>	- Exprime opinião fundamentada sobre um tema relacionado com a prática desportiva.	10%
<b>TOTAL</b>			<b>50%</b>



## Prova 26

### 3.º Ciclo do Ensino Básico

(Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho; Despacho Normativo n.º 4-A/2018)

Em cada grupo, além do domínio em foco, podem ser mobilizadas aprendizagens de outros domínios.

No Grupo II da Prova Escrita, o aluno terá de optar por responder às questões relativas a um só desporto coletivo (futebol ou voleibol)

### Material

Para a realização da prova prática o aluno deve trazer o equipamento desportivo adequado à sua realização (camisola, calção, meias e sapatilhas)

- Todo o material desportivo usado para a prática das diferentes modalidades estará à disposição do aluno como é habitual durante as aulas.
- Antes do início da prova o aluno dispõe de dez minutos (10') para a realização de aquecimento geral e específico.

### Duração

A prova escrita tem a duração de 45 minutos.

A prova prática tem a duração de 45 minutos.

### Critérios gerais de classificação

Na **prova prática** serão tidos em consideração a execução das diferentes técnicas, a capacidade de mobilização das diferentes qualidades físicas e coordenativas e a destreza motora evidenciada na realização das tarefas solicitadas.

Na **prova escrita**, a classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos apresentados para cada item.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.