

Informação-Prova  
final de ciclo a nível de escola  
**26 EDUCAÇÃO FÍSICA-NE**  
- condições especiais de realização de provas e exames -  
**PROVA PRÁTICA**  
3.º ciclo do ensino básico  
**2024**

*Despacho Normativo 4/2024 de 21 de fevereiro*

15.mai.2024

## 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO:

- . Demonstrar domínio e eficácia dos fundamentos técnicos e táticos em diferentes modalidades desportivas.
- . Atingir os mínimos definidos na zona saudável da tabela do Fitnessgram para o teste da MILHA.

## 2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA:

**PROVA PRÁTICA** na qual os alunos serão avaliados numa modalidade coletiva e numa individual (no atletismo – salto em comprimento e estafetas; na ginástica – solo e um aparelho), no badminton ou na dança e na aptidão física.

### **Aptidão Física**

A prova mede a condição cardiovascular através da realização do teste da MILHA.

### **Andebol**

Execução dos seguintes gestos técnicos: pega da bola; passe de ombro, picado; Recepção de bola; drible de progressão; remate em apoio e em suspensão.

Marcação individual ao seu adversário, na proximidade e na distância.

Situação de jogo 6X6.

### **Badminton**

Execução dos seguintes gestos técnicos: pega da raquete; drive; lob; clear; serviço curto.

Jogo de singulares.

### **Basquetebol**

Execução dos seguintes gestos técnicos: pega da bola; paragens a 1 e a 2 tempos; passe de peito e picado; recepção de bola; drible de progressão e de proteção; lançamento na passada e em salto; posição básica ofensiva; posição de tripla ameaça; 3X3 passe e corte.

### **Futebol**

Execução dos seguintes gestos técnicos: passe e recepção; condução de bola e remate; controlo da bola; finta e proteção; 1X1.

2X2 – movimentação de rutura e cobertura ofensiva. Situação de jogo 5X5.

### **Voleibol**

Execução dos seguintes gestos técnicos: passe de frente; manchete; deslocamentos; serviço/recepção.

---

Situação de jogo reduzido: 2X2 e 3X3 – dispositivo de recepção ao serviço; defesa ao ataque contrário; funções ofensivas e defensivas dos jogadores.

#### **Ginástica artística – solo**

Esquema de solo: equilíbrio; força; flexibilidade; rolamento à frente; rolamento à retaguarda; apoio facial invertido com rolamento à frente; roda.

#### **Ginástica de aparelhos** (o aluno opta por um dos aparelhos)

Minitrampolim: salto em extensão; pirueta; carpa.

ou

Trave: entrada para ângulo; marcha; ½ volta; avião; saída em roda; rolamento à frente.

#### **Atletismo**

Execução do salto em comprimento.

#### **Dança**

Compor e interpretar uma coreografia a partir de uma música, com a duração de 1 minuto, englobando os seguintes elementos: Salto, volta, afundo e deslocamentos variados.

---

### **3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO:**

O aluno dispõe de 3 tentativas para realizar com êxito as ações técnicas pretendidas para cada uma das modalidades avaliadas. Será contabilizada para a avaliação a melhor prestação.

A prova será cotada na escala percentual de 0 a 100. Sendo a classificação final da prova convertida na escala de níveis de 1 a 5, de acordo com a seguinte tabela:

		PERCENTAGEM
NÍVEL	1	0 a 19
	2	20 a 49
	3	50 a 69
	4	70 a 89
	5	90 a 100

---

### **4. MATERIAL A UTILIZAR:**

Equipamento desportivo.

---

### **5. TIPO E DURAÇÃO:**

TIPO DE PROVA: Prática (P).

DURAÇÃO DA PROVA: 45 minutos.

---