

**Matriz de Educação Física**

**1. Introdução**

Os exames de equivalência à frequência incidem sobre a aprendizagem definida para o final do 3.º ciclo do ensino básico, de acordo com o currículo estabelecido no Decreto—Lei n.º 6/2001, de 18 de janeiro, com as alterações introduzidas pelos Decretos -Leis n.os 209/2002, de 17 de outubro, 396/2007, de 31 de dezembro, 3/2008, de 7 de janeiro, e 94/2011, de 3 de agosto, e outros currículos específicos, nomeadamente os definidos na Portaria n.º 691/2009, de 15 de junho, alterada pela Portaria n.º 267/2011, de 15 de setembro, que têm como referencial os normativos mencionados.

Esta informação dá a conhecer aos diversos intervenientes no processo de avaliação, o objeto de avaliação, a estrutura e as características da prova, os critérios de classificação, o material a utilizar, data e a duração da prova.

As informações sobre o exame de equivalência à frequência de Educação Física não dispensam a consulta do regulamento desta modalidade de provas e do programa da disciplina.

**2. Objeto da avaliação**

O exame de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência o Programa de Educação Física do 3º ciclo do Ensino Básico e o Currículo Nacional do Ensino Básico – Competências Gerais /Competências Específicas de Educação Física.

**3. Caracterização da prova**

A prova apresenta três grupos de itens:

No grupo **I**, avaliam-se as competências no domínio dos Desportos Coletivos. Este grupo inclui duas situações de exercício-critério: uma da modalidade de Basquetebol e outra situação em que o aluno pode escolher entre o Andebol, Futebol ou Voleibol. No grupo **II**, avaliam-se as competências no domínio dos Desportos de Raquetas. Neste grupo, o aluno realiza uma situação de exercício-critério. No grupo **III**, avaliam-se as competências no domínio dos Desportos Individuais. Neste grupo, o aluno realiza, em situação de exercício-critério, uma corrida de velocidade plana.

## EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA ANO LETIVO 2011/2012

**Quadro I – Tipologia de itens, número de itens e respetiva pontuação**

Tipologia de itens	Número de itens	Pontuação por item
Exercício-critério	2 Itens	25 + 25
Exercício-critério	1 Item	25
Exercício-critério	1 Item	25

**Quadro II – Competências, conteúdos e respetiva pontuação**

Competências	Conteúdos	Pontuação
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares em todas as funções, aplicando as regras como jogador.	<b>- Basquetebol:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe/receção</li> <li>• Drible de progressão/proteção</li> <li>• Lançamento em apoio/na passada</li> </ul>	25 Pontos
	<b>- Andebol:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe/receção</li> <li>• Drible</li> <li>• Remate em suspensão</li> </ul> <b>- Futebol:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe/receção</li> <li>• Condução de bola</li> <li>• Remate</li> </ul> <b>- Voleibol:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe alto de frente</li> <li>• Manchete</li> <li>• Remate em suspensão</li> <li>• Serviço por baixo</li> </ul>	25 pontos
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares do Badminton.	<b>- Badminton:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serviço</li> <li>• Lob</li> <li>• Clear</li> </ul>	25 pontos
- Realizar, no atletismo, a corrida, cumprindo	<b>- Atletismo:</b>	25 pontos

Exame de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física  
3.º Ciclo do Ensino Básico

corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como praticante.	• Corrida de velocidade	
---	-------------------------	--

#### **4. Critérios gerais de classificação da prova**

A classificação a atribuir ao desempenho do aluno será expressa numa escala de um a cinco e resulta da aplicação dos critérios gerais e específicos de classificação.

Nesse sentido, avaliar-se-á os seguintes parâmetros, tendo em conta cada modalidade:

##### **Basquetebol**

- Passe de peito: a duas mãos; dirigido ao peito do companheiro; extensão completa dos membros superiores.
- Passe picado: a duas mãos; extensão completa dos membros superiores; cotovelos junto ao tronco; a bola contacta o solo no ponto adequado para atingir a altura da cintura do companheiro.
- Receção: colocação da mão alvo; membros superiores vão ao encontro da bola; a duas mãos; mãos abertas;
- Drible de progressão: não olhar para a bola; batimento ligeiramente à frente e ao lado do corpo, à altura da cintura; o contacto com a bola é efetuado com a mão aberta, os dedos ligeiramente afastados e pulsos em permanente flexão e extensão.
- Drible de proteção: batimento ligeiramente à frente e ao lado do corpo à altura do joelho; proteger a bola com o corpo.
- Lançamento em apoio: membros inferiores paralelos e afastados; cotovelo apontado para o cesto; pega da bola com uma mão atrás desta e a outra em apoio lateral; extensão completa dos segmentos corporais no momento de saída da bola.
- Lançamento na passada: impulsão com o membro inferior contrário à mão que lança; bola transportada com as duas mãos; execução correta dos dois apoios que antecedem o lançamento.

##### **Andebol**

- Passe de ombro: o aluno “arma” o braço, formando um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço que segura a bola; extensão do membro superior no momento do passe; flexão/extensão do pulso no momento da execução do passe.
- Passe picado: flexão/extensão do membro superior que executa o passe; flexão/extensão do pulso (“golpe de pulso”) no momento da execução do passe; a bola contacta o solo no ponto adequado para atingir a altura da cintura do companheiro.

## **EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA** **ANO LETIVO 2011/2012**

- Receção: colocação da mão alvo; a duas mãos; polegares voltados para dentro desenhando com os dedos indicadores um “w”; receção firme e segura.
- Remate em suspensão: elevação do corpo permitindo o aumento do ângulo do remate; a mesma execução técnica do passe de ombro, relativamente ao membro superior que remata, mas onde é aplicada a máxima força; precisão no remate.

### **Futebol**

- Passe rasteiro: pé de apoio ao lado da bola; tocar a bola na zona média; inclinar o tronco ligeiramente para trás.
- Receção: levantar o pé, mantê-lo descontraído; quando a bola vem a cair no solo, colocar o pé por baixo da bola; baixar o pé acompanhando a bola, até a colocar no solo sem ressalto.
- Condução de bola: deve ser feita com a parte interior, exterior ou peito do pé; tocar levemente a bola para frente; mantê-la junto ao pé que a conduz; levantar a cabeça; proteger a bola.
- Remate: colocar o pé de apoio próximo da bola; bater na bola com a máxima força e direção.

### **Voleibol**

- Passe alto de frente: corpo debaixo da bola; mãos colocadas acima e à frente da testa; triângulo entre os dedos polegares e indicadores; flexão/extensão dos membros inferiores e membros superiores; passe dirigido.
- Manchete: uma mão sobre a outra e união dos polegares; extensão dos membros superiores no momento do contacto com a bola; contacto com a bola no terço inferior dos antebraços; acompanhamento da bola aquando da manchete.
- Remate em suspensão: corrida preparatória de dois a três passos de balanço; salto na vertical, com elevação de braços para ajudar o impulso das pernas; puxar o braço de trás para a frente; bater a bola à frente do corpo; saltar junto à rede sem a tocar; na queda após o remate, descer amortecendo o impacto, com flexão dos joelhos.
- Serviço por baixo: membro inferior oposto ao membro superior que executa o serviço, à frente; palma da mão voltada para cima, bem aberta e firme no contacto; simultaneamente ao contacto com a bola, o membro inferior atrasado avança.

### **Badminton**

- Serviço: membro inferior oposto ao membro superior que executa o serviço, à frente, volante seguro pelo polegar, médio e indicador, batimento no volante abaixo da linha da cintura com um movimento contínuo da raqueta, dirigir o volante para a área de serviço do adversário (diagonal à zona de onde é executado).

## **EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA** **ANO LETIVO 2011/2012**

- Lob: batimento por baixo, imprimindo ao volante uma trajetória alta para o fundo do campo adversário.
- Clear: batimento por cima, imprimindo ao volante uma trajetória alta, em balão, para o fundo do campo adversário.

### **Atletismo - Corrida de velocidade**

- Corrida de velocidade (40 mts) com partida agachada, à voz de comando “aos seus lugares”: colocação de um apoio junto à linha de partida sem a pisar; outro apoio mais recuado; colocação das mãos junto à linha de partida sem a pisar; “prontos”: elevação da bacia; avanço dos ombros; “partida”: arranque do corpo de baixo para cima.

### **5. Material a utilizar**

O examinando terá de trazer material desportivo e material para o banho.

### **6. Tipologia da prova**

Prova prática

Data 26/04/2012

A Coordenadora de Departamento,

A Presidente do Conselho Pedagógico,

---

---