

ANO LETIVO 2017/2018
ENSINO BÁSICO
PROVA COMUM - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º ano

Informação – Prova Comum

1. Informação

Este documento visa divulgar informação sobre a Prova Comum do 3º Ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física do 8º ano, a realizar entre os dias 10 a 11 de abril de 2018, dando a conhecer a caracterização da prova, critérios de classificação, material; duração e critérios de execução.

2. Caracterização da prova

A prova é constituída por um conjunto de tarefas organizadas em percurso e sequência. A aptidão física é avaliada através de testes padronizados.

A avaliação é prática e constituída por 4 domínios/temas com os conteúdos específicos em exercícios critério com cotação de 100 pontos. (Quadro 1)

Quadro 1 – Caracterização prova

Itens		Cotação (100)
Domínios/Temas	Conteúdos	
• Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol)	Drible em progressão	30
	Lançamento em apoio	
• Raquetes (Badminton)	Serviço curto	30
	Serviço longo	
• Ginástica	Posição de equilíbrio	20
	Rolamento à frente engrupado	
• Aptidão Física	Aptidão muscular	20

3. Critérios de Classificação

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

4. Material

O aluno deve requerer o seu próprio equipamento: calções ou fato de treino, t-shirt e sapatilhas.

Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a sua integridade física ou dos colegas (fios, anéis, relógio, pulseiras, entre outros)

ANO LETIVO 2017/2018
ENSINO BÁSICO
PROVA COMUM - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º ano

5. Duração

A prova tem a duração de 50 minutos. O aluno deve apresentar-se antes da prova e devidamente equipado.

6. Critérios de Execução

Quadro 2 – Valorização relativa aos conteúdos de aprendizagem

Grupo	Domínios	Conteúdos	Critérios de Execução	Cotação (pontos)
I	Atividades Físicas (Jogos Desportivos Coletivos)	Drible de Progressão	- Executa o drible de forma controlada, realizando o trabalho de pulso no batimento à altura da cintura sem olhar para a bola.	15
			- Não executa claramente o drible de forma controlada nem o trabalho de pulso no batimento à altura da cintura sem olhar para a bola.	7,5
			- Não executa o drible	0
	- Basquetebol	Lançamento em Apoio	- Executa o lançamento com o pé do lado da mão lançadora adiantado, segurando a bola com as duas mãos ficando por trás a mão que lança com os dedos afastados, fazendo a extensão dos m.i e m.s com expulsão da bola por golpe de pulso.	15
			- Não executa claramente o lançamento com o pé do lado da mão lançadora adiantado segurando a bola com as duas mãos.	7,5
			- Não Executa o lançamento em apoio.	0
II	Atividades Físicas (Raquetas) - Badminton	Serviço curto	- Executa o serviço com o pé esquerdo à frente, apoiando ligeiramente o peso do corpo sobre o pé da retaguarda, segura o volante pela cabeça entre o polegar e o indicador, batendo o volante com movimento contínuo da raqueta bloqueando o pulso no final do batimento. Dá ao volante uma trajetória baixa e tensa de forma a passar junto à rede e a cair dentro da área de serviço diagonalmente oposta perto da linha mais próxima da rede.	15
			- Não executa claramente o serviço com o pé esquerdo à frente, apoiando ligeiramente o peso do corpo sobre o pé da retaguarda, bate o volante com movimento contínuo da raqueta bloqueando o pulso no final do batimento. Dá ao volante uma trajetória baixa e tensa de forma a passar junto à rede e a cair dentro da área de serviço diagonalmente oposta perto da linha mais próxima da rede.	7,5

ANO LETIVO 2017/2018

ENSINO BÁSICO

PROVA COMUM - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º ano

II	Atividades Físicas (Raquetas) - Badminton	Serviço Longo	- Não executa o serviço curto.	0
			- Executa o serviço colocando o pé esquerdo à frente apoiando ligeiramente o peso do corpo sobre o pé da retaguarda, segurar o volante pela cabeça entre o polegar e o indicado acelerando o movimento de trás para a frente e de baixo para cima, batendo o volante com um movimento de chicotada. Dar uma trajetória ao volante alta e profunda de modo que este caia perto da linha final do campo adversário, dentro da área de serviço diagonalmente oposta.	15
			- Não executa de modo claro o serviço, colocando o pé esquerdo à frente apoiando ligeiramente o peso do corpo sobre o pé da retaguarda, segurar o volante pela cabeça entre o polegar e o indicado acelerando o movimento de trás para a frente e de baixo para cima, batendo o volante com um movimento de chicotada. Dar uma trajetória ao volante alta e profunda de modo que este caia perto da linha final do campo adversário, dentro da área de serviço diagonalmente oposta.	7,5
			- Não executa o serviço longo.	0
III	Atividades Físicas (Ginástica) - Ginástica de Solo	(Posição de equilíbrio) - Avião; - Rolamento á frente engrupado	- Executa a posição de equilíbrio seguida de rolamento à frente engrupado com perfeição e dinamismo mantendo a linha de movimento.	20
			- Não executa com perfeição e dinamismo a posição de equilíbrio seguida de rolamento à frente engrupado.	10
			- Não executa a posição de equilíbrio nem o rolamento à frente engrupado.	0

ANO LETIVO 2017/2018

ENSINO BÁSICO

PROVA COMUM - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º ano

IV	Aptidão Física	Aptidão Muscular (Força Média Abdominal)	<p>- Executa o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). Iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 90º, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos esticados. Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão.</p>	20 (Consultar anexo com valores de referência género)
			<p>- Não executa o teste.</p>	0

ANO LETIVO 2017/2018

ENSINO BÁSICO

PROVA COMUM - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º ano

Anexo I – (Valores de referência do Teste de Aptidão Física. Força média, de acordo com o género)

Força média		
	Feminino	Masculino
1	< 4	< 9
2	5	10
3	6	11-12
4	7	13-14
5	8-9	15-16
6	10-11	17-18
7	12-13	19-20
8	14-15	21-22
9	16-17	23-24
10	18-19	25-26
11	20-21	27a30
12	22-23	31a33
13	24-25	34a37
14	26-27	38-39
15	28-29	40-41
16	30-31	42-43
17	32-33	44-45
18	34-35	46-47
19	36-37	48-49
20	> 38	> 50