

## PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

### EDUCAÇÃO FÍSICA

#### Prova prática

3º ciclo do Ensino Básico (7º ano)

maio de 2022

#### INFORMAÇÃO-PROVA

O presente documento divulga informação relativa à Prova Extraordinária de Avaliação do 7º ano, a realizar em 2022, nomeadamente:

- Objeto de avaliação da prova
- Material
- Duração
- Caracterização da prova: estrutura e cotações
- Critérios gerais de classificação

#### Objeto de avaliação da prova

A prova tem por referência o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* e as “Aprendizagens Essenciais”. Permite avaliar as aprendizagens passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os domínios / as aprendizagens essenciais seguintes:

Domínios	Aprendizagens Essenciais
Aptidão Física	<b>1.</b> <b>Bateria de testes do programa: Fitescola</b> *Teste vaivém – aptidão aeróbia; *Força superior – extensões braços *Força média - abdominais *Flexibilidade – “seat and reach”
Habilidades Moto- ras	<b>BASQUETEBOL</b> <b>Gestos técnicos básicos:</b> *Passe de peito/picado e receção *Drible de progressão

	<p>*Drible de proteção          *Lançamento na passada          *Lançamento apoio</p> <p><b>Circuito de ações técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Passe de peito/picado:</b> Pega da bola com cotovelos junto ao corpo, para finalizar com extensão dos braços à frente, seguido de rotação dos pulsos para fora. No passe picado, “empurrar” a bola de encontro ao solo na direção do colega.</li> <li>• <b>Drible de progressão:</b> empurra a bola para o solo, com os dedos e a ação do pulso.</li> <li>• <b>Drible de proteção:</b> coloca a bola na mão mais distante do adversário, virando-se de costas para ele, e dribla abaixo do nível da cintura.</li> <li>• <b>Lançamento apoio:</b> posição frontal ao cesto e equilibrada com MI ligeiramente fletidos. Mão de lançamento atrás e de debaixo da bola e a outra ao lado. Cotovelo deve apontar na direção do cesto. Impulsiona a bola pela ação do pulso e dedos.</li> <li>• <b>Lançamento na passada:</b> realiza após drible ou passe, 2 apoios, transporta a bola com as duas mãos, impulsiona com a perna contrária à mão lançadora e, quando atinge o ponto mais alto do salto, efetua o lançamento.</li> </ul> <p>•</p> <p><b>Jogo 3X3 - Ações tático-técnicas:</b> coopera com os colegas e respeita-os. Aceita decisões da arbitragem.</p> <p><b>Ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desmarca-se e abre linhas de passe</li> <li>- Ocupa racionalmente o espaço</li> <li>- Quando na posse de bola, opta pela forma mais rápida de progressão (drible ou passe)</li> <li>- Procura linhas de passe que aproximem a bola do cesto</li> <li>- Realiza passe e corte para o cesto e repõe o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola durante a sua movimentação.</li> <li>- Participa no ressalto ofensivo.</li> </ul> <p><b>Defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca-se entre a bola e o cesto</li> <li>- Procura interceptar o passe e/ou dificultar a abertura de linhas de passe.</li> <li>- Participa no ressalto defensivo</li> </ul> <p><b>ANDEBOL</b></p> <p><b>Gestos técnicos básicos:</b></p> <p>*Passe de ombro e receção          *Drible          *Remate em apoio</p> <p><b>Circuito de ações técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Passe de ombro/receção:</b> a aluno realiza a pega de bola armando o braço com ângulo de 100/110° ao nível do cotovelo. Receção de bola com as mãos ao nível do peito e em forma de concha.</li> <li>• <b>Drible de progressão:</b> empurra a bola para o solo, com os dedos e a ação do pulso.</li> <li>• <b>Remate em apoio:</b> o aluno arma o braço com ângulo de 100/110° ao nível do cotovelo e projecta a bola na direção da baliza.</li> </ul> <p><b>Jogo 3X3 - Ações tático-técnicas:</b> coopera com os colegas e respeita-os. Aceita decisões da arbitragem.</p> <p><b>Ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desmarca-se e abre linhas de passe</li> <li>- Ocupa racionalmente o espaço</li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promove a fluidez na circulação de bola</li> <li>- Procura linhas de passe</li> </ul> <p><b>Defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca-se entre a bola e a baliza</li> <li>- Procura interceptar o passe e/ou dificultar a abertura de linhas de passe.</li> </ul>
--	--

## Material

Para a realização da prova prática o aluno deve apresentar-se devidamente equipado: sapatilhas, calção, camisola e ou fato de treino.

***Os alunos devem fazer-se acompanhar de 5 colegas para a avaliação dos desportos coletivos.***

## Duração

A prova tem a duração de 90 minutos

## Caraterização da prova: estrutura e distribuição das cotações

Grupo	Itens	Tipologia dos itens	Distribuição de cotações
I	1.	1. Fitescola	1. 30
II JDC Basquetebol	2.	2. Exercícios critério e circuito de ações técnicas	2. 10
	3.	3. Jogo3x3 – ações tático-técnicas	3. 25
III JDC Andebol	4.	4. Exercícios critério	4. 10
	5.	5. Jogo3x3 – ações tático-técnicas	5. 25
<b>Total</b>			100

## Crítérios gerais de classificação

- **Grupo I**

Oportunidade e correção das ações desenvolvidas em exercícios critério respeitando o protocolo das mesmas:

- 1 – Não executa
- 2 – Executa com muita dificuldade
- 3 – Executa de modo satisfatório
- 4 – Executa bem
- 5 – Executa muito bem

- **Grupo II**

- **Ex.2. Em exercícios critério**

- 1 – Não executa
    - 2 – Executa com muita dificuldade
    - 3 – Executa de modo satisfatório
    - 4 – Executa bem
    - 5 – Executa muito bem

- **Ex.3. Oportunidade e correção das ações em situação de jogo**

- **Grupo III**

- **Ex.4. Em exercícios critério**

- 1 – Não executa
    - 2 – Executa com muita dificuldade
    - 3 – Executa de modo satisfatório
    - 4 – Executa bem
    - 5 – Executa muito bem

- **Ex.5. Oportunidade e correção das ações em situação de jogo**

Espinho e Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira, 16 de maio de 2022