

---

## **INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

PROVA 26 | 2020

9º ANO

3º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho)

---

### **1. Introdução**

O presente documento visa divulgar as características da prova final do 3º ciclo do Ensino Básico da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2020.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento deve ser afixado em lugar público da escola.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado, dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

### **2. Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor. A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática e teórica de duração limitada. A prova avalia as aprendizagens no domínio dos conhecimentos teóricos, da Atividade Física e Aptidão Física.

#### **Domínios**

Dos conhecimentos, da Aptidão Física, das Atividades Físicas – Jogos desportivos coletivos, atividades gímnicas, atletismo.

## Conteúdos:

### Do Domínio dos conhecimentos:

Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a **Aptidão Física**, nomeadamente: Os valores da frequência respiratória e cardíaca, recuperação após o esforço e o índice de massa corporal.

Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação, de acordo com as características do esforço realizado.

Identifica e conhece do **Atletismo**, as capacidades condicionais e coordenativas, as diferentes disciplinas do Atletismo e os seus fundamentos técnicos (das corridas, saltos e lançamentos)

Identifica e conhece das **Atividades Gímnicas**, os elementos gímnicos da ginástica de solo, os diferentes saltos da ginástica de aparelhos e o modo de execução das ações técnicas de cada disciplina. Identifica o material necessário para a sua prática e as regras de segurança.

Identifica e conhece o objetivo dos jogos **Desportivos Coletivos**, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.

### Do Domínio da Aptidão Física:

Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação.

### Do Domínio das Atividades Físicas:

Atletismo - Corridas, Saltos e lançamentos.

Atividades Gímnicas:

Ginástica de Solo

Sequência Gímica composta por 3 elementos à escolha: Rolamento à Frente, Rolamento à Retaguarda, Roda, Apoio Facial Invertido, Posições de Equilíbrio e Flexibilidade).

Ginástica de Aparelhos

Boque: Salto de eixo, Salto entre mãos.

Minitrampolim: Salto em extensão (vela), Salto engrupado e encarpado, Pirueta vertical

Jogos Desportivos Coletivos:

Voleibol - (Posição Base, Deslocamentos, Passe, Manchete, Remate e Serviço por cima).

Basquetebol – (Posição Base, Paragens, Passe, Receção, Lançamentos, Drible de Proteção e Progressão).

Andebol – (Posição base, Passe, Receção, Remates)

Futsal \_ (Posição base, Passe ,Receção, Remate)

### **3. Caracterização da prova**

A prova apresenta duas componentes, uma escrita e uma prática.

Na componente escrita avaliam-se as aprendizagens no domínio dos conhecimentos.

Estrutura da prova: Questões de escolha múltipla, questões de verdadeiro e falso e completar frases.

Cotação: 100 pontos

Na componente prática avaliam-se as aprendizagens no domínio das Atividades Físicas e Aptidão Física.

Grupo I, avaliam-se as aprendizagens no domínio das Atividades Físicas – Atletismo.

Cotação: 20 pontos.

Grupo II, avaliam-se as aprendizagens no domínio das Atividades Gímnicas – Sequência gímica, Ginástica de aparelhos

Cotação: 20 pontos.

Grupo III, avaliam-se as aprendizagens no domínio dos Jogos Desportivos Coletivos I (Voleibol ou Futsal)

Cotação: 20 pontos.

Grupo IV, avaliam-se as aprendizagens no domínio dos Jogos Desportivos Coletivos II (Basquetebol ou Andebol)

Cotação: 20 pontos.

Grupo V, avaliam-se as aprendizagens no domínio da Aptidão Física.

Cotação: 20 pontos.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1

**Quadro 1 – Valorização dos domínios e conteúdos na prova**

Domínios	Conteúdos	Cotação (em pontos)
<b>Conhecimentos</b>	<p>Conhece e interpreta os Indicadores que caracterizam a <b>Aptidão Física</b>. Identifica as capacidades físicas.</p> <p>Identifica e conhece do <b>Atletismo</b>, as capacidades condicionais e coordenativas, as diferentes disciplinas do Atletismo e os seus fundamentos técnicos.</p> <p>Identifica e conhece das <b>Atividades Gímnicas</b>, os elementos gímnicos da ginástica de solo e dos diferentes saltos da ginástica de aparelhos e o modo de execução das ações técnicas de cada disciplina. Identifica o material necessário para a sua prática e as regras de segurança.</p> <p>Identifica e conhece o objetivo dos jogos <b>Desportivos Coletivos</b>, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.</p>	100 Pontos
<b>Atividades Físicas e Aptidão Física</b>	<p><b>Atletismo: (grupo I)</b> Corrida de Resistência, Corrida de Velocidade, Corrida de Barreiras, Salto em Comprimento, Salto em Altura e Lançamento do Peso.</p> <p><b>Atividades gímnicas: (grupo II)</b> Ginástica de solo – Sequência gímica Ginástica de Aparelhos: Boque: Salto de eixo, Salto entre mãos. Minitrampolim: Salto em extensão (vela), Salto engrupado e encarpado, Pirueta vertical</p> <p><b>Jogos Desportivos Coletivos: (grupo III e IV)</b> Voleibol Posição Base, Deslocamentos, Passe, Manchete, Remate e Serviço por Cima. Basquetebol Posição Base, Paragens, Passe, Receção, Lançamentos, Drible de Proteção e Progressão. Andebol Posição base, Passe , Receção e Remate. Futsal Posição base, Passe , Receção e Remate.</p> <p><b>Aptidão Física: (grupo V)</b> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação.</p>	<p>20 Pontos</p> <p>20 Pontos</p> <p>20 Pontos</p> <p>20 Pontos</p> <p>20 Pontos</p>

#### **4. Critérios de classificação**

A classificação a atribuir a cada exercício ou sequência de exercícios, resulta da correção técnica de execução, da harmonia e fluidez dos movimentos, do número de tarefas executadas com êxito e/ou das marcas atingidas pelo aluno.

#### **5. Material**

Esferográfica ou caneta de escrita azul ou preta.

Equipamento desportivo: sapatilhas confortáveis, calções ou fato de treino e T'shirt ou camisola. O aluno deverá trazer o material indispensável para cuidar da sua higiene pessoal.

#### **6. Duração**

A prova escrita tem a duração de 45 minutos.

A prova prática tem a duração de 45 minutos.