
INFORMAÇÃO DA PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA – 2017/18

Despacho normativo n.º 4-A/2018, de 14 de fevereiro

DISCIPLINA: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ano de Escolaridade: **9º**

1.ª/2.ª FASE

CÓDIGO: **26**

6 Páginas

Duração: **45 minutos+45 minutos**

MODALIDADE: **ESCRITA e PRÁTICA**

1 - INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do Ensino Básico na disciplina de Educação Física a realizar em 2018.

Este documento dará a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

-
- Objeto de Avaliação;
 - Características e Estrutura;
 - Critérios Gerais de Classificação;
 - Duração;
 - Material Autorizado.

2 - OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física do 3.º ciclo e secundário em vigor e o reajustamento do mesmo, publicado em Novembro de 2001.

A prova permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada e de uma prova prática, enquadradas na área dos Conhecimentos e das Atividades Físicas, respetivamente, em domínios do programa da disciplina.

Domínios e conteúdos

A componente **escrita** avalia os conhecimentos nos domínios relativos à atividade física e desporto, enquadramento socio cultural das atividades físicas, à Ginástica - Ginástica de Solo e de Aparelhos, aos Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol, ao Atletismo – Triplo Salto e à Aptidão Física.

A componente **prática** avalia o desempenho motor nos domínios da Ginástica - Ginástica de Solo, dos Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol e Basquetebol, do Atletismo – Triplo Salto, do Badminton e da Aptidão Física.

3 - CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova é constituída por duas componentes, uma escrita e outra prática, sendo cada uma delas cotada para 100 pontos.

A **componente escrita** irá avaliar os conhecimentos relativos às seguintes matérias:

Grupo 1 – Enquadramento Socio Cultural das atividades físicas; Grupo 2 - Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol; Grupo 3 - Atletismo – Triplo Salto; Grupo 4 - Ginástica - Ginástica de Aparelhos e Solo e Grupo 5 - Aptidão Física

O aluno realiza a prova no enunciado.

Esta componente da prova é cotada para 100 pontos, distribuídos da seguinte forma:

Matérias	Cotação (em pontos)
Enquadramento Socio Cultural das atividades físicas	31
Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol	25
Atletismo – Triplo Salto	12
Ginástica – Aparelhos e Solo	20
Aptidão Física	12

A **componente prática** terá a duração de 45 minutos e irá avaliar o desempenho motor em cinco matérias distintas e a Aptidão Física do aluno, nomeadamente:

Na **Ginástica de Solo**, através da realização da seguinte sequência de exercícios:

1. Afundo frontal, com perna de trás esticada, tronco direito e braços esticados lateralmente, partindo para avião;
2. Avião, com o tronco paralelo ao solo e as pernas esticadas, mantendo o equilíbrio durante 3 segundos;
3. Cambalhota à frente saltada, iniciada com alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em pé e em equilíbrio, com os braços em elevação superior;
4. Cambalhota à retaguarda, a terminar com as pernas afastadas e esticadas;
5. Posição de flexibilidade: ponte, com amplitude, mantendo as pernas unidas e estendidas, durante 3 segundos **ou** folha, com afastamento das pernas, mantendo-as esticadas e colocando os antebraços em contato com o solo durante 3 segundos;
6. Vela, mantendo o corpo na vertical durante 3 segundos;
7. Roda, com as pernas parcialmente esticadas e saída em equilíbrio.

Em exercício, realiza o **pino de braços ao espaldar** (com ajuda), com os segmentos esticados na vertical.

Cotação: 20 pontos

O aluno terá 2 tentativas, sendo escolhido o melhor desempenho motor revelado em cada uma delas para a avaliação final.

No **Badminton**, através da realização de exercícios a pares, o aluno executa:

1. Serviço curto ou longo, conseguindo colocar o volante na zona de serviço do colega.
2. Mantem o volante no ar, jogando com o seu colega, utilizando diferentes batimentos, de uma forma consistente.

Cotação: 15 pontos

No **Voleibol**, através da realização de exercícios a pares, o aluno executa:

1. Toque de dedos, com pernas e braços fletidos, colocando as mãos abertas, com os dedos bem afastados, acima do plano superior da testa, direcionando a bola para cima e para a frente, terminando com extensão completa dos membros inferiores e superiores;
2. Manchete, com pernas fletidas e os braços estendidos à frente, contactando a bola com os antebraços, finalizando com extensão simultânea dos membros inferiores;
3. Serviço por baixo, batimento na bola com o braço estendido e com a palma da mão aberta, de baixo para cima, com a força e a direção suficientes para ultrapassar a rede, ficando a bola no campo do adversário.

Cotação: 17,5 pontos

No **Basquetebol**, através da realização de exercícios a pares, o aluno executa:

1. Passe de peito, agarrando a bola com as duas mãos junto ao peito, faz a extensão completa dos dois braços, direcionando a bola para o peito do colega, terminando o movimento com as palmas das mãos viradas para fora. Executa a recepção da bola sempre com as duas mãos.
2. Drible de progressão, batendo a bola com a sua mão forte, à frente do corpo e à altura da cintura, executando a extensão e flexão do braço, bem como a flexão e extensão do pulso, de modo a que a bola ressalte no chão e volte para a sua mão, mantendo o controlo da bola.
3. Lançamento na passada, executa dois apoios alternados e lança ao cesto de forma controlada com o objetivo de encestar.

Cotação: 17,5 pontos

No **Triplo Salto**, através da realização de uma série de 3 saltos, onde coordena a corrida de balanço com a impulsão do primeiro salto na tábua de chamada e realiza a sequência correta dos três apoios

(pé-coxinho, passada e salto). Atinge, no mínimo, a marca de 5,5 metros (raparigas) ou 7,3 metros (rapazes).

Cotação: 15 pontos

Na **Aptidão Física**, através da realização das seguintes provas:

1. Vaivém;
2. Flexões de braços;
3. Senta e alcança.

Cotação: 15 pontos

Nas 3 provas o aluno terá sucesso se conseguir atingir a zona saudável estipulada para cada uma delas (depende do género e idade do aluno).

A estrutura da prova sintetiza-se no seguinte quadro:

Temas/ matérias	Conteúdos	Estrutura	Objetivos/Competências	Cotação (em pontos)		Crítérios de classificação
Ginástica	Ginástica de Solo	A avaliação será realizada mediante a execução de uma sequência contendo os elementos gímnicos lecionados. O aluno realizará duas vezes a mesma sequência sendo selecionada a melhor.	O aluno deverá ser capaz de realizar corretamente os seguintes exercícios, numa sequência harmoniosa no Solo, que combine com um mínimo de correção e ritmo: <ul style="list-style-type: none"> • Afundo frontal; • Avião; • Cambalhota à frente saltada; • Cambalhota atrás com pernas afastadas; • Flexibilidade; • Vela; • Roda. <p>Em exercício: Pino de braços ao espaldar com ajuda.</p>	1	20	- Realizar, com uma definição apreciável, os elementos gímnicos em sequência de exercícios;
				2		
Raquetas	Badminton	A avaliação será realizada em exercício a pares.	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço; • Manter o volante no ar de forma contínua. 	5	15	- Executa corretamente os gestos técnicos, de acordo com os critérios de êxito definidos.
Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol	A avaliação será realizada em exercício a pares.	O aluno deverá ser capaz de executar corretamente os seguintes gestos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> • Toque de dedos; • Manchete; • Serviço por baixo. 	7	17,5	- Executa corretamente os gestos técnicos, de acordo com os critérios de êxito definidos.
	Basquetebol	A avaliação será realizada em exercício a pares.	O aluno deverá ser capaz de executar corretamente os seguintes gestos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> • Passe de peito/receção; • Drible de progressão; • Lançamento na passada. 	3,5		

Temas/ matérias	Conteúdos	Estrutura	Objetivos/Competências	Cotação (em pontos)		CrITÉrios de classificação
Atletismo	Triplo Salto	A avaliação será realizada mediante a execução de 3 tentativas, das quais será apurado o melhor resultado.	O aluno deverá ser capaz de executar corretamente os gestos técnicos do Triplo Salto, obtendo a marca mínima definida: <ul style="list-style-type: none"> • sexo feminino – 5,50m • sexo masculino - 7,30m 	15	15	- Executa corretamente os gestos técnicos, coordenando a corrida de balanço com a chamada e atinge as marcas mínimas referidas.
Aptidão Física	Aptidão Aeróbica (Vaivém)	A avaliação será realizada mediante a execução de uma corrida numa direção e na oposta (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m.	O aluno deverá atingir ou ultrapassar o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).	5	15	Atinge os mínimos para o seu género e idade.
	Força Superior (flexões de braços)	O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.	O aluno deverá atingir ou ultrapassar o número de repetições de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF), executando as flexões de forma correta obedecendo ao protocolo do Teste.	5		Atinge os mínimos para o seu género e idade.
	Flexibilidade (Senta e alcança)	O aluno executa o exercício de medição da Flexibilidade com os dois membros inferiores.	O aluno deverá atingir ou ultrapassar a marca de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF), executando o teste de forma correta obedecendo ao protocolo do mesmo.	5		Atinge os mínimos para o seu género e idade.

4 - CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Na **componente escrita**, a classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item, previsto na grelha de classificação.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos, bem como as quadrículas não preenchidas.

Na **componente prática**, a classificação a atribuir na realização das diferentes ações motoras, tem por base os critérios definidos pelo Programa de Educação Física e pelos Planos Plurianuais das

Matérias elaborados pelo Grupo de Educação Física, relativos aos critérios de êxito para cada matéria.

5 - DURAÇÃO

A prova terá a duração de 45 minutos na componente escrita e 45 minutos na prática.

6 - MATERIAL AUTORIZADO

Na **componente escrita** o aluno apenas pode usar caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Para a **componente prática** o aluno deverá levar equipamento desportivo adequado à prática das atividades físicas **e um colega, igualmente equipado, para o auxiliar na prova de Badminton, Voleibol e Basquetebol.**