

---

## INFORMAÇÃO DA PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA – 2017

Despacho normativo nº1-A/2017 de 10 de fevereiro

### DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano de Escolaridade: 9º

1/2.ª FASE

CÓDIGO: 26

4 Páginas

Duração: 45 minutos+45 minutos

MODALIDADE: ESCRITA+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 2017.

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

---

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

### 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 da Ginástica - Ginástica de Solo e de Aparelhos, dos Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol e do Atletismo – Triplo Salto. A componente prática avalia o desempenho motor nos domínios da Ginástica - Ginástica de Solo, dos Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol e do Atletismo – Triplo Salto.

### 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 - Conhecimentos relativos à atividade física e desporto; grupo 2 - Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol; grupo 3 - Atletismo – Triplo Salto; grupo 4 - Ginástica - Ginástica de Aparelhos e Solo.

O aluno realiza a prova no enunciado.

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

<b>Matérias</b>	<b>Cotação (em pontos)</b>
Conhecimentos relativos à atividade física e desporto	45
Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol	25
Atletismo – Triplo Salto	10
Ginástica – Aparelhos e Solo	20

A **componente prática** irá avaliar o desempenho motor em três matérias distintas, 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: 40 pontos**

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

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 e ficar dentro do campo adversário.

**Cotação: 40 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: 20 pontos**

A estrutura da prova sintetiza-se no seguinte quadro:

Temas/ matérias	Conteúdos	Estrutura	Objetivos/Competências	Cotação (em pontos)		Crítérios de classificação
<b>Ginástica</b>	<b>Ginástica de Solo</b>	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 <b>sequência</b> harmoniosa no Solo, que combine com um mínimo de correção e ritmo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afundo frontal;</li> <li>• Avião;</li> <li>• Cambalhota à frente saltada;</li> <li>• Cambalhota atrás com pernas afastadas;</li> <li>• Flexibilidade;</li> <li>• Vela;</li> <li>• Roda.</li> </ul> <b>Em exercício:</b> Pino de braços ao espaldar com ajuda	2 4 8 8 4 2 5 7	40	- Realizar, com uma definição apreciável, os elementos gímnicos em sequência de exercícios;  - Realizar a sequência gímica no solo (em tapetes/rolo) de forma harmoniosa que combine com um mínimo de correção e ritmo.
<b>Jogos Desportivos Coletivos</b>	<b>Voleibol</b>	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"> <li>• Toque de dedos;</li> <li>• Manchete;</li> <li>• Serviço por baixo.</li> </ul>	15 15 10	40	- Executa corretamente os gestos técnicos, de acordo com os critérios de êxito definidos.

Temas/ matérias	Conteúdos	Estrutura	Objetivos/Competências	Cotação (em pontos)		Crítérios 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: - sexo feminino – 5,50m - sexo masculino - 7,30m	20	20	- Executa corretamente os gestos técnicos, coordenando a corrida de balanço com a chamada e atinge as marcas mínimas referidas.

#### 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 DA PROVA

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

#### 6 - MATERIAL

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 Voleibol.