

---

## INFORMAÇÃO DA PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA (ADAPTADA) – 2017

Despacho normativo nº1-A/2017 de 10 de fevereiro

### DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano de Escolaridade: 9º

2.ª FASE

CÓDIGO: 26

5 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, adaptada para a aluna Bruna Neves Duarte, de acordo com o atestado médico apresentado.

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 nas áreas 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, à Ginástica (Ginástica de Solo e de Aparelhos), aos Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol) e ao Atletismo (Triplo Salto).

A componente prática avalia o desempenho motor nos domínios da Ginástica de Aparelhos (Trave Olímpica), dos Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol e Basquetebol) e das Raquetas (Badminton).

### 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.

A aluna realiza a prova no enunciado.

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

Matérias	Cotação (em pontos)
Conhecimentos relativos à Atividade Física e Desporto	45
Conhecimentos relativos aos Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol	25
Conhecimentos relativos ao Atletismo – Triplo Salto	10
Conhecimentos relativos à Ginástica – Aparelhos e Solo	20

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

Na **GINÁSTICA DE APARELHOS**, através da realização do encadeamento das seguintes habilidades na **Trave baixa**, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio, o qual deve ser mantido ao longo de toda a sequência:

1. Marcha à frente até meio da Trave – olhar dirigido para a frente, corpo em extensão e pés apoiados no terço anterior;
2. ½ volta com balanço de uma perna – um pé apoiado à frente do outro, olhar dirigido para a frente, faz a rotação da cabeça e do restante corpo, podendo fletir a perna de balanço, mantendo o corpo em extensão e o pé eixo apoiado no terço anterior. A perna de balanço deve terminar o movimento apoiando o pé à frente do pé eixo;
3. Marcha à retaguarda até final da Trave – olhar dirigido para frente, corpo em extensão, iniciando os apoios dos pés pelo terço anterior;
4. Posição de equilíbrio – apoio sobre uma perna em extensão, com flexão da perna livre à frente, mantendo o equilíbrio durante 3 segundos;
5. Afundo frontal – perna da frente em flexão e perna de trás em extensão, com o tronco no prolongamento desta perna, mantendo o equilíbrio durante 3 segundos;

6. Marcha à frente – olhar dirigido para frente, corpo em extensão e pés apoiados no terço anterior;
7. Salto troca-pés – olhar dirigido para frente, um pé apoiado à frente do outro, flete um pouco as pernas para realizar uma pequena impulsão, seguida de uma total extensão, trocando a posição dos apoios e fazendo a receção em equilíbrio, novamente com ligeira flexão das pernas.

A aluna tem 3 tentativas para a realização da sequência completa, sendo escolhido para a avaliação final a sequência em que apresenta melhor desempenho motor.

**Cotação: 25 pontos**

No **VOLEIBOL**, através da realização de exercícios a pares, a aluna executa:

1. Toque de dedos - tronco inclinado e equilibrado, um apoio colocado à frente do outro e orientados para o local onde se quer colocar a bola, colocação do corpo centrado debaixo da bola, pernas e braços fletidos, mãos acima e à frente do plano superior da testa, em extensão sobre os pulsos, polegar e indicador de ambas as mãos a formarem um triângulo e dedos bem afastados, direcionando a bola para cima e para a frente, terminando com extensão completa do corpo.
2. Manchete - centro de gravidade baixo, pernas fletidas e um apoio colocado à frente do outro, braços em completa extensão, contactando a bola com os antebraços, num movimento controlado, finalizando com a elevação de todo o corpo, após o contacto com a bola.
3. Serviço por baixo (a 6 metros) - um apoio colocado à frente do outro, à largura dos ombros e direcionados para o alvo, flexão do tronco, batimento na bola com o braço estendido e com a palma da mão aberta, de baixo para cima, colocando a bola dentro do campo adversário. Em 5 tentativas, deverá concretizar um mínimo de 3, com a técnica descrita.

**Cotação: 30 pontos**

No **BASQUETEBOL**, através da realização de um circuito, a aluna executa:

1. Drible - contornando 6 pinos colocados em linha e afastados cerca de 1,5 metros entre si, olhar em frente sem perder o controlo da bola, controlada pelos dedos afastados, não

- ultrapassando a altura do nível da cintura e trocando de mão pela frente, controlando a bola com a mão mais afastada do pino;
2. Passe de peito - cotovelos junto ao corpo, avançar uma das pernas, executar um movimento de repulsão com os braços, com uma rotação dos pulsos. Após o passe, as palmas das mãos devem ficar viradas para fora com os polegares a apontar para dentro e para baixo.
  3. Recepção - olhar sempre para a bola, dedos afastados mas descontraídos e direcionados para a bola, indo ao seu encontro. No momento da recepção, as duas mãos devem estar em forma de concha, fazendo um movimento de absorção através da flexão dos membros superiores;
  4. Lançamento em apoio - bola segura com as duas mãos junto ao peito, extensão do membro superior de lançamento, para a frente e para cima, com trabalho de pulso (extensão/flexão) e um movimento de lançamento contínuo, terminando com extensão completa do corpo. Utiliza uma mão para lançar e outra para apoiar, esta em posição lateral face à bola e colocando os dedos afastados e apontados para cima. Imprime uma trajetória à bola de forma a esta entrar no cesto. Em 5 tentativas, deverá concretizar um mínimo de 2, com a técnica descrita.

### **Cotação: 30 pontos**

No **BADMINTON**, através da realização de dois exercícios, a aluna executa:

Serviço - colocação de lado, manter o pé contrário à mão do batimento avançado, apoiar ligeiramente o peso do corpo sobre o pé da retaguarda, segurar o volante com o braço fletido, bater o volante com um movimento contínuo da raqueta e bloquear o pulso no final do batimento. Imprimir uma trajetória ao volante de forma a este cair no campo adversário. Em 5 tentativas, deverá concretizar um mínimo de 3, com a técnica descrita.

Lob – colocar o pé do mesmo lado da mão do batimento avançado, bater no volante de modo explosivo, à frente do corpo e abaixo da cintura, imprimir ao volante uma trajetória ascendente, alta e profunda, de forma a que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário. Em 5 tentativas, deverá concretizar um mínimo de 3, com a técnica descrita.

### **Cotação: 15 pontos**

A estrutura da prova prática sintetiza-se no seguinte quadro:

<b>Matérias</b>	<b>Cotação (em pontos)</b>
Ginástica de Aparelhos: Trave	25
Jogos Desportivos Coletivos: Voleibol	30
Jogos Desportivos Coletivos: Basquetebol	30
Raquetas: Badminton	15

#### **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** a aluna apenas pode usar caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Para a **componente prática** a aluna deverá levar equipamento desportivo adequado à prática das atividades físicas.