

## INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Despacho Normativo 4 - A/2018

EDUCAÇÃO FÍSICA

---

**Prova – 26 – Teórica e Prática**

**3º Ciclo do Ensino Básico**

**2018**

---

### 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de Educação Física tem por referência o programa da disciplina em vigor para o 3º ciclo do Ensino Básico.

A prova permite avaliar as competências, os conteúdos e os conceitos/noções básicas a estes associados, no âmbito do programa da disciplina. As competências enunciadas no programa referido, a partir dos seus três grandes núcleos estruturantes - Ginástica, Atletismo e Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol), foram selecionadas e formuladas no sentido de serem passíveis de avaliação em prova Teórica e Prática de duração limitada.

Relativamente aos conteúdos previstos no programa do 3º ciclo, a prova integrará os itens relativos aos temas e subtemas apresentados na alínea B deste documento.

**NOTA: Os alunos são sujeitos a prova teórica no valor de 100 pontos e a prova prática com o valor de 100 pontos.**

#### OBJETIVOS GERAIS

##### A.1. DOMÍNIO DAS APTIDÕES/CAPACIDADES

Utilizar a METODOLOGIA ESPECÍFICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, nomeadamente:

- - Elevar o nível funcional das suas capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas;
- - Desempenhar as ações técnicas solicitadas aplicando as regras;
- - Realizar na Ginástica as destrezas elementares do solo e dos aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica;
- - Realizar, no Atletismo o salto em comprimento, cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares;
- - Tentar superar as suas dificuldades sem apoio sistemático;
- - Participar de forma organizada;
- - Ser persistente;
- - Executar as tarefas propostas individualmente;
- - Utilizar corretamente os materiais;
- - Aplicar as regras de segurança pessoal;

##### A.2. DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS

Adotar um comportamento que explicita, nomeadamente:

- - Conhecer as regras de segurança pessoal e coletiva, e de preservação dos recursos materiais;
- - Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física;
- - Conhecer, analisar e interpretar a realização das atividades físicas utilizando conhecimentos sobre organização, regras, técnica e ética desportiva.

## B) CONTEÚDOS

### B.1. – Prova Teórica

Unidades Didáticas	Conteúdos	Cotação
VOLEIBOL	Aspetos regulamentares do jogo Espaço de jogo	24 pontos
BASQUETEBOL	Aspetos regulamentares do jogo Espaço de jogo Elementos técnicos	28 pontos
GINÁSTICA	Aparelhos gímnicos Destrezas no Mini-trampolim	18 pontos
FUTEBOL	Aspetos regulamentares	10 pontos
ANDEBOL	Aspetos regulamentares	10 pontos
ATLETISMO	Especialidades do Atletismo Aspetos regulamentares Elementos técnicos	10 pontos

### B.2. – Prova Prática

<b>ANDEBOL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drible de Progressão</li> <li>• Passe de Ombro e Recepção</li> <li>• Remate em Suspensão</li> </ul>
<b>BASQUETEBOL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe e Recepção</li> <li>• Drible de Progressão</li> <li>• Lançamento na Passada</li> </ul>
<b>FUTEBOL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe e Recepção com parte interna do pé</li> <li>• Condução de Bola, utilizando ambos os pés</li> <li>• Remate à baliza, após corrida</li> </ul>
<b>VOLEIBOL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serviço por baixo</li> <li>• Passe evidenciando domínio de bola</li> <li>• Manchete evidenciando domínio de bola</li> </ul>
<b>GINÁSTICA</b>
Executar em sucessão os seguintes elementos gímnicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• - Avião, Rolamento à frente, Meia Pirueta, Roda com 2 mãos, Salto de Eixo no boque e Salto engrupado no minitrampolim.</li> </ul>
<b>ATLETISMO</b>
Salto em comprimento:

- Corrida de balanço, aumentando a velocidade até ao momento de Impulsão
- Impulsão, elevando bem a perna livre
- Fase aérea, mantendo o olhar em frente e inclinando o tronco à frente, na fase que antecede a queda.
- Queda com os dois pés em simultâneo e sem cair para trás, da marca efectuada por estes na areia.

## 2. CARATERIZAÇÃO DA PROVA

### PROVA TEÓRICA – 45 minutos

A prova inclui itens com resposta aberta e itens com resposta alternativa entre duas opções (V/F), sendo necessário justificar a opção escolhida.

A prova é constituída por seis grupos de itens.

A soma total das pontuações é de 100 pontos, distribuídos da seguinte forma:

EF	Grupo I							Grupo II								Grupo III		Grupo IV					
	Voleibol							Basquetebol								Ginástica		Futebol					
Itens	1	2a	2b	2c	2d	2e	2f	1	2a	2b	2c	2d	2e	2f	2g	2h	1	2	1	2	3	4	5
Cotação	12	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	2	2	6	12	2	2	2	2	2

Grupo V					Grupo VI					TOTAL	
Andebol					Atletismo						
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100

### PROVA PRÁTICA – 45 minutos

A prova apresenta seis grupos de itens.

A soma das pontuações dos Grupos I, II, III e IV, (Desportos Coletivos), é de 48 pontos (respetivamente: 12 + 12 + 12 + 12). A soma das pontuações do Grupo V (Atletismo), é de 10 pontos. A soma das pontuações do Grupo VI (Ginástica de Solo e de Aparelhos), é de 42 pontos, (respetivamente: 8 + 8 + 8 + 8 e 5 + 5)

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

#### Quadro 1 – Valorização das competências, estrutura e cotações da prova

<b>Competências/Conteúdos</b>	<b>Estrutura</b>	<b>Cotação (em pontos)</b>
BASQUETEBOL Executar Passe e Recepção Executar Drible de Progressão Executar Lançamento na Passada	O aluno executa 3 Passes e Receções, com apoio de colega ou professor, progride, em Drible, na direção do cesto e executa Lançamento na Passada	12
ANDEBOL Executar Drible de Progressão Executar Passe de Ombro e Recepção Executar Remate em Suspensão.	O aluno executa 3 Passes e Receções, com apoio de colega ou professor, progride, em Drible, na direção da baliza e executa Remate em Suspensão.	12
FUTEBOL Executar Passe e Recepção com parte interna do pé Executar Condução de Bola, utilizando ambos os pés Rematar à baliza, após corrida	O aluno executa 3 Passes e Receções, com apoio de colega ou professor, conduz a bola em direção da baliza e remata antes da área de baliza.	12
VOLEIBOL Executar Serviço por baixo Executar Manchete evidenciando domínio de bola Executar Passe evidenciando domínio de bola	Fora da linha final do campo de Voleibol, o aluno executa o serviço, por cima da rede, em direção a um colega ou professor. O aluno recebe a bola em Manchete, enviada por colega ou professor, por cima da rede a partir do campo contrário e faz com que esta se eleve. O aluno joga a bola em Passe, enviada por colega ou professor, por cima da rede a partir do campo contrário e faz com que esta se eleve.	12
ATLETISMO Executar a Corrida de Balanço, aumentando a velocidade até ao momento de Impulsão Executar a Impulsão, elevando bem a perna livre Executar a Fase Aérea, mantendo o olhar em frente e inclinando o tronco à frente na fase que antecede a queda. Executar a Queda com os dois pés em simultâneo e sem cair para trás da marca efetuada por estes na areia. Cumprir com todas as regras do Salto em comprimento	Executa a corrida de balanço, aumentando a velocidade até ao momento de impulsão Executa a impulsão, elevando bem a perna livre Executa a fase aérea, mantendo o olhar em frente e inclinando o tronco à frente na fase que antecede a queda. Executa a queda com os dois pés em simultâneo e sem cair para trás da marca efetuada por estes na areia. Cumprir com todas as regras do Salto em comprimento	10
GINÁSTICA Executar em sucessão os seguintes elementos gímnicos: - Avião, Rolamento à frente, Meia Pirueta, Roda a 2 mãos, Salto de eixo e Salto engrupado.	O aluno terá duas tentativas para executar as destrezas em sucessão, iniciando com o Avião, seguindo-se Rolamento à frente, Meia Pirueta, Roda a 2 mãos, Salto de eixo no Boque com trampolim Reuter e Salto engrupado no Mini Trampolim.	32 + 10

A prova inclui os itens da tipologia descrita no Quadro 2.

### **Quadro 2 - Tipologia, número de itens e cotação**

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
<b>Execução prática</b> – Desportos Coletivos	12	4
<b>Execução prática</b> – Atletismo	5	2
<b>Execução prática</b> – Ginástica Solo	4	8
- Ginástica Aparelhos	2	5

### 3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

#### Prova Teórica

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item, de acordo com a grelha de cotações acima reproduzida.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

A prova inclui itens com resposta aberta e itens com resposta alternativa entre duas opções (V/F), sendo necessário justificar a opção escolhida

Se o aluno responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

#### Prova Prática

A classificação a atribuir a cada execução, resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

A não execução de qualquer item é classificada com zero pontos.

### ITENS DE SELEÇÃO

#### Desportos coletivos

A cotação total do item só é atribuída à execução correta.

- Correto = 4
- Parcialmente Correto = 1 a 3
- Incorreto = 0

#### Atletismo – Salto em comprimento

A cotação total do item só é atribuída à execução correta.

- Correto = 2
- Incorreto = 0

#### Ginástica – Solo

- Correto = 8
- Parcialmente Correto = 3 a 7
- Incorreto = 0

#### Ginástica – Aparelhos

- Correto = 5
- Parcialmente Correto = 2 a 4
- Incorreto = 0

#### Associação/Correspondência

A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho em cada execução.

#### Ordenação

A cotação total do item só é atribuída à execução correta.  
É classificada com zero pontos a execução incorreta.

#### **ITENS DE CONSTRUÇÃO**

Execução prática das destrezas e elementos técnicos das unidades didáticas selecionadas.

#### **4. MATERIAL**

**Prova Teórica** – Esferográfica ou caneta de tinta permanente, cor azul ou preta

**Prova Prática** – Equipamento Desportivo – Fato de treino, calções, T-shirt, meias e ténis.

#### **5. DURAÇÃO**

**Prova Teórica**

45 minutos

**Prova Prática**

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

Ao aluno a examinar, serão facultados 5 minutos de preparação antes do início da prova.

#### **6. CÁLCULO DA CLASSIFICAÇÃO FINAL**

De acordo com a legislação em vigor a classificação final é calculada a partir da fórmula seguinte:

$$\text{Classificação Final} = \frac{\text{classificação da prova teórica} + \text{classificação da prova prática}}{2}$$

À classificação final corresponderá a atribuição de um **nível final** de acordo com a tabela seguinte:

<b>Pontuação</b>	<b>Nível</b>
<b>0 a 19</b>	<b>1</b>
<b>20 a 49</b>	<b>2</b>
<b>50 a 69</b>	<b>3</b>
<b>70 a 89</b>	<b>4</b>
<b>90 a 100</b>	<b>5</b>

### **EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO**

**9º Ano de Escolaridade – 2017/2018**

Nome do aluno \_\_\_\_\_ Data \_\_\_/0\_/2018

**PROVA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 26 - Prática**

<b>Competências/Conteúdos</b>	<b>Estrutura</b>	<b>Cotação (em pontos)</b>	<b>Cotação Obtida (em pontos)</b>
BASQUETEBOL Executar Passe e Recepção Executar Drible de Progressão Executar Lançamento na Passada	O aluno executa 3 Passes e Receções, com apoio de colega ou professor, progride, em Drible, na direção do cesto e executa Lançamento na Passada	4+4+4  Total final 12	
ANDEBOL Executar Drible de Progressão Executar Passe de Ombro e Recepção Executar Remate em Suspensão.	O aluno executa 3 Passes e Receções, com apoio de colega ou professor, progride, em Drible, na direção da baliza e executa Remate em Suspensão.	4+4+4  Total final 12	
FUTEBOL Executar Passe e Recepção com parte interna do pé Executar Condução de Bola, utilizando ambos os pés Rematar à baliza, após corrida	O aluno executa 3 Passes e Receções, com apoio de colega ou professor, conduz a bola em direção da baliza e remata antes da área de baliza.	4+4+4  Total final 12	
VOLEIBOL Executar Serviço por baixo Executar Manchete evidenciando domínio de bola Executar Passe evidenciando domínio de bola	Fora da linha final do campo de Voleibol, o aluno executa o serviço, por cima da rede, em direção a um colega ou professor. O aluno recebe a bola em Manchete, enviada por colega ou professor, por cima da rede a partir do campo contrário e faz com que esta se eleve. O aluno joga a bola em Passe, enviada por colega ou professor, por cima da rede a partir do campo contrário e faz com que esta se eleve.	4+4+4  Total final 12	
Cotação a transportar			
<b>Competências/Conteúdos</b>	<b>Estrutura</b>	<b>Cotação (em pontos)</b>	<b>Cotação Obtida (em pontos)</b>
ATLETISMO Executar a Corrida de Balanço, aumentando a velocidade até ao momento de Impulsão Executar a Impulsão, elevando bem a perna livre	Executa a corrida de balanço, aumentando a velocidade até ao momento de impulsão Executa a impulsão, elevando bem a perna	2+2+2+2+2	

Executar a Fase Aérea, mantendo o olhar em frente e inclinando o tronco à frente na fase que antecede a queda. Executar a Queda com os dois pés em simultâneo e sem cair para trás da marca efetuada por estes na areia. Cumprir com todas as regras do Salto em comprimento	livre Executa a fase aérea, mantendo o olhar em frente e inclinando o tronco à frente na fase que antecede a queda. Executa a queda com os dois pés em simultâneo e sem cair para trás da marca efetuada por estes na areia. Cumpre com todas as regras do Salto em comprimento	Total final 10	
<b>GINÁSTICA</b> Executar em sucessão os seguintes elementos gímnicos: - Avião, Rolamento à frente, Meia Pirueta, Roda a 2 mãos, Salto de eixo (boque) e Salto engrupado (MT)	O aluno terá duas tentativas para executar as destrezas em sucessão, iniciando com o Avião, seguindo-se Rolamento à frente, Meia Pirueta, Roda a 2 mãos, Salto de eixo no Boque com trampolim Reuter e Salto engrupado no Mini Trampolim.	8+8+8+8 Total 32  5+5 Total 10  Total final 42	
Cotação a transportar da página anterior			
Cotação Final atingida			

### Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
<b>Execução prática</b> – Desportos Coletivos	12	4
<b>Execução prática</b> – Atletismo	5	2
<b>Execução prática</b> – Ginástica Solo - Ginástica Aparelhos	4 2	8 5