
INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física (prática)

2022

Prova 26

Ensino Básico

O presente documento visa divulgar informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022, nomeadamente:

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

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova prática de equivalência à frequência do 9º ano de educação física é feita de acordo com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e ainda as [Aprendizagens Essenciais de Educação Física \(3º ciclo\)](#). A prova desta disciplina permite avaliar as aprendizagens desenvolvidas no 7.º, 8.º e 9.º anos, nas áreas que constam no quadro de caracterização.

A prova prática é composta por 6 matérias das atividades físicas, 5 nível introdução e 1 nível elementar (atletismo, ginástica, dois jogos desportivos coletivos, atividades rítmicas expressivas - nível introdução, badminton -nível elementar,) e aptidão física. Os conteúdos de avaliação da prova prática encontram-se referidos no quadro 1. Nos jogos desportivos coletivos, o aluno opta por duas das quatro opções, na ginástica o aluno opta por uma matéria (solo ou aparelhos).

Quadro 1- matérias da prova

Atividades Físicas					APTIDÃO FÍSICA
GINÁSTICA	ATLETISMO	BADMINTON	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	BATERIA TESTES FITESCOLA
<p>Solo -Sequência gímnica: rolamento à frente c/ saída de membros inferiores unidos e fletidos; espargata ou ponte; rolamento à retaguarda c/ saída de membros inferiores unidos e fletidos; roda; + passagem / subida para pino.</p> <p>ou</p> <p>Aparelho - Saltos no Boque: Eixo Entre mãos.</p>	<p>Corrida de velocidade (40m)</p> <p>e</p> <p>lançamento do peso</p>	<p>Pega de raqueta (direita/esquerda); posição base; deslocamentos adequados; serviço curto e longo; batimento adequado à análise da trajetória do volante (lob, clear, amorti, drive).</p>	<p>Futebol Condução de bola, passe / recepção, drible e remate colocado, com o pé. Exercício critério e/ou em cooperação</p> <p>Andebol Passe e recepção, drible, remate em salto. Exercício critério e/ou em cooperação</p> <p>Voleibol posição base, deslocamentos, passe, manchete e serviço por baixo. Exercício critério e/ou em cooperação</p> <p>Basquetebol drible com mudança de direção, passe, lançamento parado e na passada. Exercício critério e/ou em cooperação</p>	<p>Danças tradicionais</p> <p>-Regadinho</p>	<p>-Aptidão aeróbia: Vaivém</p> <p>-Aptidão neuromuscular: Flexões de braços e Abdominais</p> <p>(FITescola)</p>

2. CARACTERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA

A prova prática está organizada em 6 grupos/atividades. No ginásio realizam-se as atividades de ginástica, badminton, voleibol, basquetebol, atividades rítmicas expressivas e os testes de aptidão física. As restantes atividades, corrida de velocidade, lançamento do peso, andebol, futebol, são realizadas nos espaços exteriores. A ordem de realização é a seguinte: modalidades realizadas no ginásio, modalidades realizadas no exterior. Entre cada prestação, há um breve período de repouso.

Quadro 2- Tipologia da prova prática

GINÁSTICA	ATLETISMO	BADMINTON	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	APTIDÃO FÍSICA (FITescola)
Solo: 4 elementos gímnicos; 1 de flexibilidade; ou Aparelhos: 2 saltos no Boque	1 corrida de 40 m 3 lançamentos de peso	situação de 1x0 em exercício critério e em situação de cooperação 1+1	situação de 1x0 em exercício critério	Danças tradicionais - Regadinho	Aeróbia - Teste de vaivém Neuromuscular - Teste de flexões de braços e teste de abdominais

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A prova será classificada de acordo com os critérios assinalados no quadro 3.

A prova será interrompida, caso o aluno não cumpra ou evidencie desconhecer as regras de segurança na prática da atividade. Neste caso a atividade/grupo será classificado com 0 (zero) pontos.

Quadro 3 - Critérios de classificação

PROVA	TEMAS/ ATIVIDADES	CRITÉRIOS GERAIS	COTAÇÃO (em pontos)	COTAÇÃO (em percentagem)
PRÁTICA	GINÁSTICA*: - solo - aparelhos	- correção da execução de cada elemento gímnico e da sequência do esquema - correção dos saltos nas suas fases	12	100%
	ATLETISMO corrida de velocidade e lançamento do peso	- técnica, velocidade de deslocamento (raparigas 7,50 seg/rapazes 6.70 seg) - técnica de lançamento do peso	6 6	
	BADMINTON	execução dos elementos técnicos em situação de exercício critério e em cooperação	20	
	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS ** futebol andebol voleibol basquetebol	execução dos elementos técnicos e a aplicação em exercício critério e/ou em cooperação	12 12	
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - Danças tradicionais - REGADINHO		execução da coreografia individualmente respeitando as diferentes posturas e executando os passos em sincronia com a música	
	APTIDÃO FÍSICA	FITescola Vaivém - Nº de percursos (tabela do FITescola- zona saudável) Flexões de braços e abdominais - Nº de repetições (tabela do FITescola- zona saudável)	10 5 5	

* opta por uma das matérias (solo ou aparelhos); ** opção por 2 dos 4 JDC

4. MATERIAL A UTILIZAR

O aluno deverá estar equipado com uma camisola, calções ou calças de fato de treino, meias e sapatilhas. A prova de ginástica é realizada em meias ou com o calçado específico de ginástica.

5. DURAÇÃO

A prova prática tem a duração de 45 minutos. O tempo despendido no balneário e na mobilização geral (aquecimento) não está contemplado neste período.