

INFORMAÇÃO-PROVA

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

2021

Prova 26

Tipo de Prova: **Prática**

3º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do **9º** ano da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2021, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura da prova
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

**OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico.

O exame de equivalência à frequência de Educação Física, realizado através de uma prova com componente prática de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciadas no Programa de Educação Física do Ensino Básico – 3ºciclo.

A prova desta disciplina permite avaliar os examinandos, na sua capacidade para aplicar o conhecimento na interpretação prática das habilidades motoras que lhe são propostas nas várias situações/atividades.

**CARATERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA**

A prova está organizada por grupos de modalidades e é constituída por três grupos de itens, que passamos a explicitar nos seguintes quadros (1 e 2):

**Quadro 1 — Distribuição da cotação**

DOMÍNIOS	COTAÇÃO
<b>Aptidão Física: Zona Saudável de Aptidão Física</b> Avaliação da Aptidão Aeróbica – teste de Vaivém	15 pontos
<b>Atividade Física: Desportos Coletivos</b> Avaliação dos fundamentos técnicos em <b>3</b> das modalidades coletivas: Voleibol, Futebol, Andebol e Basquetebol.	45 pontos
<b>Atividade Física: Desportos Individuais</b> Avaliação da execução, em sequência livre de Ginástica de solo de elementos gímnicos. Avaliação dos fundamentos técnicos do Badminton.	40 pontos

Quadro 2 — Tipologia e cotação

TIPOLOGIA	ESTRUTURA	COTAÇÃO
<b>Grupo I:</b> Atividade Física: Ginástica	Sequência organizada pelo aluno de <b>Ginástica de Solo</b> com os elementos gímnicos: - Rolamento à frente engrupado (4 <u>pontos</u> ); - Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados e estendidos (5 <u>pontos</u> ); - Apoio facial invertido (5 <u>pontos</u> ); - Roda (5 <u>pontos</u> ); - Avião (3 <u>pontos</u> ); Posição de flexibilidade (ponte, rã ou espargata) (3 <u>pontos</u> ).	25 pontos
<b>Grupo II:</b> Atividade Física: Desporto Coletivo <u>(O aluno escolhe 3 das 4 modalidades apresentadas)</u>	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade de <b>Andebol</b> : - o passe de ombro, em deslocamento frontal, a outro colega/professor (4 <u>pontos</u> ); - o drible de progressão, contornando obstáculos (sinalizadores) em <i>slalom</i> (5 <u>pontos</u> ); - o remate em salto, precedido de deslocamento, atrás da linha de 6 metros e na direção da baliza (6 <u>pontos</u> ).	45 Pontos (15+15+15)
	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade de <b>Futebol</b> : - o passe, em deslocamento frontal, a um colega/professor (4 <u>pontos</u> ); - o drible, contornando obstáculos (sinalizadores) em <i>slalom</i> (6 <u>pontos</u> ); - o remate, colocado, à distância de 10 metros da baliza (5 <u>pontos</u> ).	
	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade de <b>Voleibol</b> : - o passe por cima em resposta a bola alta (5 <u>pontos</u> ); - manchete em resposta a bola baixa) (5 <u>pontos</u> ); - serviço por baixo a uma distância de 9 metros ou tipo ténis a uma distância de 6 metros, devendo a bola ultrapassar uma rede com a altura de 2 metros (5 <u>pontos</u> ).	
	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade de <b>Basquetebol</b> : - o passe de peito, em deslocamento frontal, e receção (3 <u>pontos</u> ); - o drible (3 <u>pontos</u> ); - lançamento parado (4 <u>pontos</u> ); - lançamento na passada (5 <u>pontos</u> ).	
<b>Grupo III:</b> Atividade Física: Raquetes	Realização das técnicas da modalidade <b>Badminton</b> , em situação de jogo 1x1: - serviço curto e comprido (5 <u>pontos</u> ); gesto técnico adequado à trajetória do volante (5 <u>pontos</u> ); colocação e variabilidade imposta à trajetória do volante (5 <u>pontos</u> ).	15 pontos
<b>Grupo III:</b> Aptidão física – Zona saudável de Aptidão Física	Realização de percursos de 20 metros ao ritmo marcado, atingindo a “Zona Saudável”.	15 pontos

## CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

---

Na prova de Educação Física, o grau de exigência decorrente das situações de avaliação propostas, bem como o nível de desempenho evidenciado nos critérios de classificação, estão balizados pelo Programa da disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

A avaliação da prova, sendo prática, que implica a realização de tarefas objeto de avaliação performativa, em situações de organização individual e a manipulação de materiais, implica a presença de um júri e a utilização, por este, de um registo de observação do desempenho do aluno(a).

A classificação final da prova de equivalência à frequência é expressa na escala percentual de 0 a 100.

## DURAÇÃO

---

A prova tem a duração 45 minutos.

## MATERIAL

---

Sendo uma **prova prática** é necessário o aluno proceder a um aquecimento antes do seu início. Deverá apresentar-se devidamente equipado para a prática de exercício físico (sapatilhas, calças ou calções de treino, e T-shirt ou camisola ou casaco de treino), e ser portador de material necessário à sua higiene pessoal após o término da prova de equivalência à frequência.