

## INFORMAÇÃO – PROVA

Despacho Normativo nº 7 – A/2022 de 24 de março

### Prova de Equivalência à Frequência de **Educação Física** - Código 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

Ano de escolaridade: 9ºano

Duração da Prova: 45 minutos

Tipo de Prova: Prática

Ano letivo: 2021/2022

3 páginas

Abril de 2022

### Introdução

Este documento será dado a conhecer aos alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa de Educação Física do Ensino Básico, em adequação com o nível de ensino a que o exame diz respeito.

O documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Enquadramento legal da prova
- Natureza da Prova/ duração
- Objeto de avaliação
- Caraterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material

#### 1. Enquadramento legal da prova

A presente prova enquadra-se no determinado pelo Despacho Normativo nº 7-A/2022 de 24 de março.

#### 2. Natureza da Prova/ duração

Tipo de prova: Prova Prática

Duração: 45 minutos

#### 3. Objeto de avaliação.

A prova tem por referência os conteúdos e capacidades previstas nos programas Curriculares da disciplina de Educação Física – 3º ciclo, assentando, essencialmente, nos Objetivos Gerais e Específicos previstos para o 9º ano.

A prova permite avaliar os processos cognitivos seguintes: conhecimentos, compreensão e interpretação, nos domínios da Melhoria da aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno. Promoção da aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas. Avaliar a aquisição e aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

#### **4. Caraterização da prova**

##### **4.1 Caraterização da prova**

- A Prova é constituída pela realização dos quatro testes do Grupo I - Aptidão Física, uma atividade da área do Grupo II – Atividades Físicas Desportivas (Ginástica ou Atletismo) e, mais uma atividade da área Grupo III – Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol ou Basquetebol).

##### **4.2 Material para a prova prática**

O aluno deverá vir devidamente equipado tal como consta no regulamento da disciplina (T-shirt, calção, meias e ténis).

Será ainda utilizado material diverso (bolas, cones, pinos, cronómetro).

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina, utilizando-se para isso, os domínios temáticos e as designações que constam do Programa de Educação Física do Ensino Básico.

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos conteúdos apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos temas na prova

PROVA PRÁTICA (ponderação de 50% na classificação final)				
CONHECIMENTOS E APTIDÕES	CONTEÚDOS		ESTRUTURA	COTAÇÃO
	<b>Grupo I</b> Aptidão Física Desporto e Saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aptidão Aeróbia</li> <li>- Força Superior e Média</li> <li>- Flexibilidade</li> </ul>	Realização dos 4 testes	4x5 Total 20 pontos (a referência de sucesso – Zona Saudável)
<p>. Avaliar o nível de prestação física desportiva dos alunos nas suas dimensões técnica, tática e regulamentar das modalidades em causa.</p> <p>. Análise do grau de cumprimento dos objetivos definidos para a disciplina.</p>	<b>Grupo II</b> Atividades Físicas Desportivas	<p>Ginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoio Facial Invertido</li> <li>- Cambalhota à frente de pernas afastadas e esticadas</li> <li>- Cambalhota à retaguarda</li> <li>- Roda</li> <li>- Posição de equilíbrio (avião)</li> <li>- Posição de flexibilidade (ponte)</li> <li>- Elementos de ligação (saltos, voltas ou afundo em várias direções).</li> </ul>	Sequência Exercícios/ tarefa	Total 40 pontos
		<p>Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em Comprimento</li> <li>- Corrida Velocidade (40m)</li> </ul>	Dois (2) Exercícios/ tarefa	- 20 pontos -20 pontos Total 40 pontos
	<b>Grupo III</b> Jogos Desportivos Coletivos	<p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe</li> <li>- Manchete</li> <li>- Serviço</li> <li>- Jogo 2x2</li> </ul>	Quatro (4) Exercícios/ tarefa	- 10 pontos - 10 pontos - 5 pontos - 15 pontos Total 40 pontos
		<p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe/ receção</li> <li>- Drible</li> <li>- Lançamento</li> <li>- Jogo 3x3</li> </ul>	Dois (2) Exercícios/ tarefa	- 10 pontos - 10 pontos - 5 pontos - 15 pontos Total 40 pontos
<b>Total</b>				<b>100 Pontos</b>