

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Ensino Básico

2023/2024

(Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto)

Prova de Equivalência à Frequência: Educação Física

Ano de escolaridade: 9º ano

Código: 26

1- Introdução:

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta do programa da disciplina.

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

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

2-Objeto de avaliação:

Capacidades motoras e Condição Física;

Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol, Andebol e Basquetebol);

Desportos Individuais (Atletismo, Patinagem, Raquetes e Ginástica).

3- Caracterização da prova (incluir cotação para cada item/grupo):

Prova Prática

Quadro 1 – Valorização relativa dos Domínios e dos Conteúdos

| Domínios | Conteúdos | Cotação (em pontos) |
|--------------------------------|--|------------------------|
| GRUPO I (Ginástica) | O aluno opta por uma das duas disciplinas/áreas apresentadas: Ginástica de Solo Elabora sequência de elementos gímnicos no solo com os seguintes elementos obrigatórios: 1-Rolamento à frente ou Rolamento à frente saltado; 2-Rolamento à retaguarda; | 20 pontos |

| | | |
|--|---|-----------|
| | <p>3-Roda; 4-Ponte ou outra posição de flexibilidade; 5-Subida para Pino de braços (apoio facial invertido); 6-Avião ou Vela; 7-Elementos de ligação (saltos, voltas e afundos). ou</p> <p>Ginástica de Aparelhos (minitrampolim)</p> <p>Realização dos elementos gímnicos: - Extensão; - Engrupado; - Pirueta vertical; - Carpa de Pernas Afastadas. (2 tentativas)</p> | |
| <p>GRUPO II (Desportos Coletivos)</p> | <p>Jogos Desportivos Coletivos O aluno opta por dois dos quatro desportos coletivos: Voleibol, Futebol, Basquetebol e Andebol:</p> <p>Voleibol: - Serviço por baixo; - Passe; - Manchete.</p> <p>ou/e</p> <p>Basquetebol: - Passe e receção; - Drible de progressão; - Lançamento na passada.</p> <p>ou/e</p> <p>Futebol: - Passe e receção em movimento; - Condução de bola; - Finta; - Remate após receção orientada.</p> <p>ou/e</p> <p>Andebol: - Passe e receção; - Drible; - Remate em suspensão/salto.</p> | 30 pontos |
| <p>GRUPO III (Atletismo, Badminton ou Patinagem)</p> | <p>O aluno opta por duas das três áreas apresentadas:</p> <p>Atletismo: - Corrida de 40m planos (2 tentativas); - Salto em comprimento (3 tentativas).</p> <p>Ou/e</p> <p>Badminton: - Serviço; - Lob; - Clear; - Drive; - Amorti; - Remate.</p> <p>Ou/e</p> | 30 pontos |

| | | |
|--------------------------------------|---|-----------|
| | Patinagem: - Deslize para a frente e para trás; - Curva; - Travagem; - Inversão de sentido; - Meia volta ou volta completa; - Salto. | |
| GRUPO IV (Aptidão Física) | O aluno opta por uma das duas baterias de testes apresentadas: - Teste de Aptidão Aeróbia: VV20 ou Milha Ou - Força Média (Abdominais) e - Força Superior (Extensão de braços) e - Flexibilidade (Senta e Alcança). | 20 pontos |

4-Critérios de classificação:

A classificação da prova prática é expressa na escala percentual de 0 a 100. A classificação final da prova será convertida na escala de níveis de 1 a 5, de acordo com a tabela abaixo apresentada.

Prova Prática:

A avaliação da Prova Prática privilegia a observação criteriosa das várias Atividades Físicas Desportivas propostas, no sentido de avaliar a prestação do aluno.

a) O aluno será avaliado no grupo I, com os níveis de:

Elementar – O aluno domina e realiza corretamente todos os procedimentos necessários à consecução das atividades propostas – **20 pontos**

Introdutório/ Elementar – O aluno encontra-se num patamar intermédio entre os níveis introdutório e elementar – **15 pontos**

Introdutório – O aluno domina e realiza corretamente a maioria (mais de 50%) dos procedimentos necessários à consecução das atividades propostas – **10 pontos**

Não introdutório: O aluno não adquiriu os conhecimentos/procedimentos mínimos necessários realizando com dificuldades as tarefas propostas. Não atingiu ainda o mínimo exigível para poder progredir - **0 pontos**

b) O aluno será avaliado nos grupos II e III, com os níveis de:

Elementar – O aluno domina e realiza corretamente todos os procedimentos necessários à consecução das atividades propostas – **30 pontos**

Introdutório/ Elementar – O aluno encontra-se num patamar intermédio entre os níveis introdutório e elementar – **20 pontos**

Introdutório – O aluno domina e realiza corretamente a maioria (mais de 50%) dos procedimentos necessários à consecução das atividades propostas – **15 pontos**

Não introdutório: O aluno não adquiriu os conhecimentos/procedimentos mínimos necessários realizando com dificuldades as tarefas propostas. Não atingiu ainda o mínimo exigível para poder progredir - **0 pontos**

c) O aluno será avaliado no grupo IV, com os níveis de:

Perfil Atlético – O aluno apresenta níveis de Aptidão Física acima da Zona Saudável de acordo com os parâmetros para a sua idade e género – **20 pontos**

Zona Saudável – O aluno apresenta níveis de Aptidão Física dentro da Zona Saudável de acordo com os parâmetros para a sua idade e género – **10 pontos**

Fora da Zona Saudável – O aluno apresenta níveis de Aptidão Física abaixo da Zona Saudável de acordo com os parâmetros para a sua idade e género – **0 pontos**

| Percentagem | Nível |
|--------------------|--------------|
| 0 a 19 | 1 |
| 20 a 49 | 2 |
| 50 a 69 | 3 |
| 70 a 89 | 4 |
| 90 a 100 | 5 |

5-Material a utilizar:

Prova Prática: Vestuário adequado à prática de atividade física.

6-Duração da prova:

45 minutos