

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

9º Ano de Escolaridade

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

Duração da prova: 45 minutos

1ª FASE/2022

Prova da disciplina de: Educação Física (código 26)

1- Introdução:

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e das Aprendizagens Essenciais.

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; 3-Roda; 4-Ponte ou outra posição de flexibilidade; 5-Subida para Pino de braços (apoio facial invertido)	20 pontos

	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Extensão; - Engrupado; - Pirueta vertical; - Carpa de Pernas Afastadas; <p>(2 tentativas)</p>	
GRUPO II (Desportos Coletivos)	<p>Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>O aluno opta por dois dos quatro desportos coletivos: Voleibol, Futebol, Basquetebol e Andebol:</p> <p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço por baixo; - Passe; - Manchete; <p>ou/e</p> <p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe e receção; - Drible de progressão; - Lançamento na passada <p>ou/e</p> <p>Futebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe e receção em movimento; - Condução de bola; - Finta; - Remate após receção orientada; <p>ou/e</p> <p>Andebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe e receção; - Drible; - Remate em suspensão/salto 	30 pontos
GRUPO III (Atletismo, Badminton ou Patinagem)	<p>O aluno opta por duas das três áreas apresentadas:</p> <p>Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de 40m planos (2 tentativas) - Salto em comprimento (3 tentativas) <p>Ou/e</p> <p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço; - Lob; - Clear; - Drive; - Amorti; - Remate. <p>Ou/e</p> <p>Patinagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslize para a frente e para trás; - Curva; 	30 pontos

	<ul style="list-style-type: none"> - Travagem; - Inversão de sentido; - Meia volta ou volta completa; - Salto. 	
GRUPO IV (Aptidão Física)	<p>O aluno opta por uma das duas baterias de testes apresentadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste de Aptidão Aeróbia: VV20 ou Milha <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> - Força Média (Abdominais) e - Força Superior (Extensão de braços) e - Flexibilidade (Senta e Alcança). 	20 pontos

4-Critérios de classificação:

As classificações da prova prática são expressas 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 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 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