

---

**Informação – Prova**

**Ano Letivo 2016-2017**

---

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

---

**Ensino Básico**  
**3º Ciclo**  
Despacho Normativo 1-A/2017 de 10 de  
fevereiro

---

**1. Objeto de avaliação**

A prova desta disciplina visa avaliar, conjugando uma prova escrita com uma prova prática, a aprendizagem realizada e o grau de apropriação das competências e conteúdos do programa nacional de Educação Física do 3.º ciclo, nos seus três domínios – Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos. As matérias consideradas para esta prova são as seguintes (do domínio das Atividades Físicas):

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol e Futebol);
- Desportos Individuais (Ginástica de Solo e de Aparelhos e Atletismo).

**2. Caracterização da prova**

Na prova escrita são avaliados os conhecimentos referentes às matérias do domínio dos Conhecimentos e do domínio das Atividades Físicas.

Na prova prática são apresentadas situações de exercício, de duração limitada, que incidem também sobre as matérias acima referidas, nas quais o aluno é avaliado tendo em conta a qualidade da sua execução prática e os níveis de êxito nela demonstrados.

**3. Crítérios gerais de classificação**

A classificação final é obtida com a ponderação entre a prova escrita (25%) e a prova prática (75%).

3.1. Prova Escrita

a) A prova escrita é constituída por 25 itens, cada um deles com o valor de 4 pontos, referentes aos Conhecimentos e às 4 unidades didáticas (ver quadro 1)

b) A ausência de resposta a um item ou uma resposta ilegível implicam a atribuição de zero pontos.

**DURAÇÃO** - 45 minutos

<b>Conteúdos / unidades</b>	<b>Competências</b>	<b>Estrutura</b>	<b>Cotação</b>
<b>Saúde e Aptidão Física</b>	Capacidades Físicas e Condicionais. Bateria de testes do Fitescola	<b>1.1 a 1.3</b>	<b>4+4+4=12</b>
	Benefícios da atividade física. Desporto de rendimento e desporto de recreação.	<b>1.4 a 1.5</b>	<b>4+4=8</b>
<b>Basquetebol 9º ano</b>	Conhecer regulamento da modalidade.	<b>2.1 a 2.3</b>	<b>4+4+4=12</b>
	Conhecer os critérios de êxito das técnicas desportivas inerentes à modalidade.	<b>2.4 a 2.5</b>	<b>4+4=8</b>
<b>Ginástica 9º ano</b>	Conhecer regulamento da modalidade.	<b>3.1 a 3.3</b>	<b>4+4+4=12</b>
	Conhecer os critérios de êxito das técnicas desportivas inerentes à modalidade.	<b>3.4 a 3.5</b>	<b>4+4=8</b>
<b>Futebol 9º ano</b>	Conhecer regulamento da modalidade.	<b>4.1 a 4.3</b>	<b>4+4+4=12</b>
	Conhecer os critérios de êxito das técnicas desportivas inerentes à modalidade.	<b>4.4 a 4.5</b>	<b>4+4=8</b>
<b>Atletismo 9º ano</b>	Conhecer regulamento da modalidade.	<b>5.1 a 5.3</b>	<b>4+4+4=12</b>
	Conhecer os critérios de êxito das técnicas desportivas inerentes à modalidade.	<b>5.4 a 5.5</b>	<b>4+4=8</b>

Quadro 1

### 3.2. Prova Prática

- A prova prática é constituída por 9 situações de exercício, com as pontuações registadas no quadro 2 (ver quadro que se segue);
- Na classificação das execuções dos exercícios na prova prática serão aplicadas as tabelas de níveis de comportamento motor de cada uma das matérias em avaliação (níveis de um a cinco);
- A não execução de um exercício implica a atribuição de zero pontos;
- Em todas as situações de exercício são permitidas duas repetições, sendo considerada para pontuação a melhor execução das duas tentativas realizadas pelo aluno em cada exercício.

**DURAÇÃO** - 45 minutos

Conteúdos / unidades	Competências	Cotação %
<p style="text-align: center;"><b>Atletismo 9º ano</b></p>	<p><b>Salto em comprimento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acelerar progressivamente (velocidade máxima possível nas 3 últimas passadas)</li> <li>- Elevar a coxa da perna livre até à horizontal após a chamada;</li> <li>- Projetar a bacia em frente;</li> <li>- Rodar os braços da frente para trás (fase de voo);</li> <li>- Elevar e estender os joelhos, antes da queda.</li> </ul>	<b>10</b>
	<p><b>Corrida de Velocidade (40 m):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir de pé, com ligeira flexão dos membros inferiores e ligeira inclinação do tronco à frente;</li> <li>- Reagir o mais rápido possível ao sinal de partida;</li> <li>- Elevar progressivamente o tronco até à vertical e olhar em frente;</li> <li>- Coordenar os membros superiores com os inferiores, mantendo a velocidade máxima;</li> <li>- Desacelerar apenas depois de passar a linha de meta.</li> </ul>	<b>7</b>
	<p><b>Lançamento do peso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Segurar o peso com os 3 dedos intermédios ligeiramente afastados;</li> <li>- Colocar o peso por baixo da mandíbula (queixo);</li> <li>- Virar de costas para a zona de queda; peso do corpo sobre o membro inferior hábil;</li> <li>- Estender sequencialmente os segmentos corporais (joelho, bacia, tronco, ombro e braço) e empurrar o engenho para a frente e para cima;</li> <li>- Recuperar o equilíbrio.</li> </ul>	<b>8</b>
<p style="text-align: center;"><b>Futebol 9º ano</b></p>	<p><b>Condução de Bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduzir a bola, inclinando ligeiramente o tronco à frente;</li> <li>- Soltar o olhar da bola, "levantando" a cabeça por vezes;</li> <li>- Dar pequenos toques na bola e mantendo-a próxima dos pés.</li> </ul>	<b>9</b>
	<p><b>Receção e Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amortecer bola que venha alta ou baixa com o mínimo de toques;</li> <li>- "Levantar" a cabeça e foca o alvo para onde deve efetuar o passe;</li> <li>- Passar com a força e direção precisas.</li> </ul>	<b>8</b>
	<p><b>Remate:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Focar o alvo para onde vai realizar o remate;</li> <li>- Colocar pé de apoio junto à bola;</li> <li>- Aplicar força, precisão e direção.</li> </ul>	<b>8</b>
<p style="text-align: center;"><b>Ginástica 9º ano</b></p>	<p><b>Rolamento atrás de pernas afastadas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a posição inicial, de costas para o tapete, com pernas juntas e em extensão, e os braços elevados superiormente;</li> <li>- Fletir as pernas e impulsionar o corpo para trás;</li> <li>- Apoiar as mãos ao lado da cabeça, com os dedos voltados para trás com forte repulsão;</li> <li>- Afastar as pernas no momento da passagem da cintura pela vertical;</li> <li>- Terminar com as pernas afastadas e em extensão.</li> </ul>	<b>6</b>
	<p><b>Roda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir posição inicial de pé com elevação dos braços;</li> <li>- Dar um passo à frente – perna de impulsão;</li> <li>- Fletir o tronco e apoiar as mãos em dois tempos;</li> <li>- Chegar ao solo em dois tempos, primeiro com a perna de balanço e depois com a perna de impulsão;</li> <li>- Terminar de pé e com elevação dos braços.</li> </ul>	<b>6</b>
	<p><b>Salto de eixo no Bock:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar corrida de balanço e chamada no trampolim Ou reuther;</li> <li>- Apoio e repulsão das mãos no bock e afastamento das pernas em extensão;</li> <li>- Receção equilibrada, com ligeira flexão dos membros inferiores e elevação dos braços.</li> </ul>	<b>6</b>
	<p><b>Salto de carpa de pernas afastadas no mini trampolim:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de balanço acelerada;</li> <li>- Chamada com contacto dos dois pés na lona do aparelho e membros superiores em elevação;</li> <li>- Repulsão do aparelho com extensão de todo o corpo;</li> <li>- Fase de voo equilibrada, e no momento mais alto do voo afastamento das pernas em extensão, seguido de fecho rápido do tronco sobre as pernas;</li> <li>- Receção equilibrada.</li> </ul>	<b>7</b>

<b>Basquetebol 9º</b>	<b>Passé de Peito:</b> - Segurar a bola à frente do peito com as duas mãos e os cotovelos junto ao tronco; - Efetuar o passe, estendendo os braços e rodando as palmas das mãos para fora; - Dirigir a bola.	<b>4</b>
	<b>Drible em progressão:</b> - Driblar a bola à frente e ao lado do pé até ao nível da cintura; - Contactar a bola com a mão aberta e dedos estendidos, a palma da mão não toca na bola; - Fletir o pulso no momento de "empurrar" a bola para o solo; - Não olhar só para a bola.	<b>4</b>
	<b>Paragem a dois tempos e Rotação:</b> - Parar, fletindo ligeiramente os membros inferiores e apoiando um pé antes do outro; - Rodar, mantendo os membros inferiores semifletidos e utilizando como pé-eixo o primeiro pé utilizado na paragem	<b>6</b>
	<b>Lançamento em apoio:</b> - Pernas semifletidas com os pé paralelos sensivelmente à largura dos ombros e com o apoio do lado da mão que lança ligeiramente avançado; - Segurar a bola com as duas mãos e manter o olhar dirigido para o cesto; - Elevar os braços, posicionando a mão que lança atrás da bola e a mão de apoio ao lado na bola; - Lançar a bola, estendendo completamente o braço lançador e fletindo o pulso.	<b>5</b>
	<b>Lançamento na passada:</b> - Dirigir o olhar para a tabela; - Dar dois apoios (o 1º passo é mais longo e o 2º passo é mais curto); - Saltar e elevar o joelho da perna livre em direção ao cesto; - Lançar (no ponto mais alto) estendendo o braço e fletindo o pulso.	<b>6</b>

Quadro 2

#### **4. Material**

A prova escrita é realizada no enunciado, com caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. Não será permitido o uso de corretor.

Para a prova prática o aluno deverá apresentar-se já equipado, à hora da prova, com o vestuário e calçado apropriados para a realização dos exercícios físicos e desportivos indicados (terá acesso aos balneários, para se equipar, 10 minutos antes do início da prova).

A prova prática é apresentada ao aluno sob a forma de enunciado. Após a leitura deste, o aluno deverá entregar ao júri a grelha de registo nele contida e que se destina ao preenchimento das pontuações.

A prova prática é realizada no pavilhão desportivo e nos campos polidesportivos exteriores da escola.

#### **5. Duração**

A prova escrita tem a duração de 45 minutos.

A prova prática tem a duração de 45 minutos.