

## INFORMAÇÃO - PROVA

1.ª e 2.ª Fases

**Prova de equivalência à frequência | 2022 (Condições especiais - Decreto lei n.º 54/2018, de 6 de julho)**

**Educação Física**

**Prova 26**

**3.º Ciclo do Ensino Básico** (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho e Despacho normativo n.º 7-A/2022, de 24 de março).

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

### • Objeto de avaliação

A prova tem por referência os referenciais curriculares constantes no Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho para a disciplina de educação física do 9.º ano de escolaridade, permitindo avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, nomeadamente a capacidade de aplicar e concretizar na prática os conhecimentos inerentes à disciplina.

No caso dos alunos a que se refere o n.º 1 do Art.º 34 do Despacho normativo n.º 3-A/2019, nomeadamente, alunos abrangidos pelo Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, que estabelece o regime jurídico da educação inclusiva, as provas de equivalência à frequência podem ser adaptadas às necessidades de cada aluno.

Os alunos abrangidos pelo n.º 1 do Art.º 43 do Despacho normativo n.º 3-A/2019, que manifestam incapacidades físicas temporárias podem também requerer adaptações ao processo de avaliação, para a sua realização, de acordo com o mesmo despacho.

### **Avaliação Prática da Unidade Temática**

#### **Jogos Desportivos Coletivos (circuito), o aluno identifica, conhece, aplica e realiza:**

- Andebol (passe picado ou de ombro, receção e remate em apoio)
- Basquetebol (drible em slalom e lançamento na passada)
- Futebol/Futsal (condução, finta com bola e remate)
- Voleibol (passe e manchete alternado (5x), serviço por baixo à parede (5x-6 metros))

#### **Ginástica, o aluno identifica, conhece, aplica e realiza:**

- Ginástica de solo - Escolhe e realiza 4, dos 7 exercícios propostos;
- Ginástica de aparelhos - Plinto: Escolhe e realiza 2, dos 3 exercícios propostos;

- Ginástica de aparelhos - Minitrampolim - Escolhe e realiza 2, dos 3 exercícios propostos.

#### **Atletismo:**

- Realiza a corrida de barreira com partida de blocos, salto em comprimento usando a técnica de costas e lançamento do peso com balanço.

#### **Dança:**

- Realiza ao ritmo da música os passos básicos do merengue.

#### **Badminton:**

- Realiza 5 batimentos seguidos do volante em sustentação.

### • **Caracterização da prova**

A prova é apenas constituída por elementos de avaliação prática e realiza-se em espaços desportivos em três fases.

Na primeira fase serão avaliados os Jogos Desportivos Coletivos através de circuito de diferentes destrezas motoras: Andebol (passe picado ou de ombro, receção e remate em apoio), Basquetebol (drible em slalom e lançamento na passada), Futebol/Futsal (condução, finta com bola e remate); Voleibol (passe e manchete alternado (5x) e serviço por baixo à parede (5x-6 metros)).

Na segunda fase será avaliada a Ginástica e Atletismo. Na Ginástica o examinando realizará com oportunidade e correção uma sequência no solo que integre 4, dos 7 exercícios propostos. O examinado deverá ainda realizar, no minitrampolim 2 saltos, dos 3 exercícios. No Atletismo o examinando realizará uma corrida de velocidade com barreiras em partida de blocos, três ensaios no salto em altura usando a técnica de costas e três lançamentos do peso com balanço.

Na terceira parte será avaliada a Dança, ou seja, a capacidade que o aluno tem de realizar ao ritmo da música os passos básicos do merengue. Por fim o aluno ainda será avaliado a realizar com uma raqueta de Badminton, cinco batimentos seguidos do volante em sustentação.

#### **Estrutura da prova**

A estrutura da prova prática sintetiza-se no Quadro I.

**Quadro I - Valorização dos conteúdos da prova**

Unidades Temáticas	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Atividades Físicas Desportivas  Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drible de progressão em slalom, passe peito e passe picado, lançamento em apoio e lançamento na passada.</li> </ul>	15
	Futebol/Futsal: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condução de bola, finta com bola e remate.</li> </ul>	15
	Voleibol: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe e Manchete alternado (5x).</li> <li>• Serviço por baixo à parede.</li> </ul>	15

	<b>Andebol:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passe picado ou de ombro, receção e remate em apoio</li> </ul>	15
<b>Atividades Físicas Desportivas Individuais</b>	<b>GINÁSTICA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sequência gímnica de solo que integre 4, dos 7 exercícios propostos.</li> <li>Com o Minitrampolim o aluno realiza 2 saltos, dos 3 saltos propostos.</li> </ul>	10
	<b>ATLETISMO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corrida de velocidade com barreiras em partida de blocos.</li> <li>3 ensaios no salto em altura usando a técnica de costas;</li> <li>3 lançamentos do peso com balanço.</li> </ul>	10
<b>Dança</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno tem de realizar ao ritmo da música os passos básicos do merengue.</li> </ul>	10
<b>Desportos de Raquetas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Com raqueta de Badmínton, o aluno realiza cinco batimentos seguidos com o volante em sustentação.</li> </ul>	10

### • Critérios gerais de classificação

#### Prova prática

A classificação a atribuir a cada *Unidade Temática* resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada *Conteúdo* no quadro II e, é expressa por um número inteiro.

A classificação a atribuir nas diferentes fases da prova prática resulta da observação do júri que acompanha a prova e que a registará na grelha de observação.

O não cumprimento do critério de êxito implica a atribuição de zero pontos.

A prova é cotada para 100 pontos.

#### Quadro II - Critérios gerais e específicos de classificação

Unidade Temática	Conteúdos	Critério de Êxito
<b>Atividades Físicas Desportivas</b>  <b>Jogos Desportivos Coletivos</b>	<b>Basquetebol:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤Drible de progressão, Lançamento na passada e/ou lançamento parado ou em suspensão.</li> <li>➤Drible de progressão, passes picado e de peito</li> </ul>	<b>Dribla</b> progredindo rapidamente pelo corredor lateral para finalizar debaixo do cesto, utilizando o <b>lançamento na passada e/ou lançamento parado ou em suspensão até concretizar três cestos.</b>
		<b>Dribla</b> progredindo rapidamente e passa, dez vezes, a <b>colega/parede</b> utilizando <b>passe picado e de peito.</b>
	<b>Futebol:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤Condução de bola e remate com o pé</li> </ul>	<b>Condução</b> de bola, efetuando pequenos toques, utilizando quer o pé esquerdo quer direito, mantendo-a sempre próxima de si, contornando 6 pinos e nunca deixando a bola tocar nos mesmos, aproxima-se da baliza e <b>remata com o pé</b> , com a trajetória rente ao solo.
	<b>Voleibol:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤Serviço por baixo.</li> <li>➤Passe e manchete</li> </ul>	<b>Serviço por baixo contra a parede</b> , executando o gesto de forma correta e colocando a bola na zona defensiva.  <b>Autopasse e automanchete alto</b> , com as duas "mãos por cima" posicionando-se correta e oportunamente, de acordo com a

	alternado;  ➤ Manchete.	trajetória da bola, de modo a sustentar a bola no ar 5 vezes consecutivas alternando com a manchete com os braços estendidos com as mãos juntas e a bola a tocar nos antebraços;  <b>Manchete</b> com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente. Mantem a bola no ar 3 vezes consecutivas.
<b>Atividades Físicas Desportivas Individuais</b>	Ginástica: ➤ Sequência Gímnica de solo  ➤ Minitrampolim	Combinar 4 habilidades em sequência:  <b>Rolamento à frente engrupado</b> no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento; - <b>Rolamento à retaguarda</b> com saída de pernas afastadas com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida; - <b>Roda</b> com apoio alternado das mãos, passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada em apoio alternado dos pés; - <b>Posição de equilíbrio o “avião”</b> , mantendo a figura durante 3 segundos; - <b>Posição de flexibilidade a “ponte”</b> com acentuada amplitude; - Utilizar como <b>elementos de ligação a meia pirueta vertical</b> contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência;  <b>Saltos</b> , após corrida de balanço e salto de impulsão no aparelho com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
<b>Atividades Físicas Desportivas Individuais</b>	Atletismo: ➤ Corrida de velocidade saltando barreiras  ➤ Salto em altura de costas  ➤ Lançamento do peso	<b>Corrida de velocidade com barreiras e partindo do bloco</b> , acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.  <b>Salto em altura</b> com técnica de costas, com quatro a seis passadas de corrida de balanço em curva. Chamada com um pé, apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia e receção de costas no colchão de queda. (altura mínima - 0,90 metros para o feminino e 1,00 metros para o masculino).  O aluno realiza três <b>lançamentos do peso</b> (2kgs feminino, 3Kgs masculino) com balanço, num círculo. O Peso é colocado no pescoço e lançado, aplicando a técnica de balanço com saída de costas para a direção do lançamento. Cumpre o regulamento da disciplina.
<b>Dança</b>	➤ O aluno tem de realizar ao ritmo da música os passos básicos do merengue	O aluno deve cumprir os passos básicos do merengue ao som de uma música.
<b>Desportos de Raquetas</b>	➤ Com raqueta de Badminton, o aluno realiza cinco batimentos seguidos com o volante em sustentação.	O aluno deve executar a pega na Raqueta e os gestos técnicos com controlo e com o volante sempre na vertical.

## • Material

Para a realização da prova prática o aluno deve ser portador de:

- Equipamento para a prática de educação física (ténis, calção e t-shirt ou fato de treino);
- Para a prova de ginástica, o aluno terá de utilizar sapatilhas de ginástica.

- **Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos.

O aluno deverá estar no pavilhão gimnodesportivo 15 minutos antes da hora marcada a fim de se equipar.

**Nota:** A prova é adaptada para os alunos de acordo com as suas características específicas.