

## INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

# EDUCAÇÃO FÍSICA

2022

### Prova 26

---

9.º Ano de Escolaridade (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

---

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022, nomeadamente:

- objeto de avaliação;
- caracterização da prova;
- material;
- duração;
- critérios gerais de classificação.

### Objeto de avaliação

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor (Programa de Educação Física) do 9.º ano, permitindo avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, nomeadamente a capacidade de concretizar e aplicar os conhecimentos inerentes à disciplina.

### Caraterização da prova

A prova prática realiza-se em espaços desportivos em quatro grupos.

- Grupo 1 - tarefa 1 - avaliação do nível de aptidão física, nos testes aplicados. O/A discente encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FITescola) em dois testes de aptidão muscular.
- Grupo 2 - tarefas 2 a 5 - avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos. O/A discente deverá realizar circuitos com diferentes destrezas motoras: Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal e Voleibol.
- Grupo 3 - tarefas 6 a 8 - avaliação da Ginástica de Solo e de Aparelhos. O aluno deverá realizar com oportunidade, correção e fluidez uma sequência de elementos gímnicos, e 2 saltos num Aparelho. No Atletismo, o aluno deverá realizar três ensaios numa das provas de Saltos, utilizando uma das técnicas da disciplina.
- Grupo 4 - tarefas 9 e 10 - avaliação das Atividades Rítmicas e Expressivas e do Badmínton. O/A discente tem de realizar com coordenação e fluidez, ao ritmo da música, os passos básicos do merengue. No Badmínton, o/a discente realiza jogo em oposição (1x1) deslocando-se e

posicionando-se corretamente, para devolver o volante utilizando diferentes tipos de batimentos e iniciando o jogo com o serviço curto ou comprido.

### Material

Para a realização da prova, o/a discente deve ser portador/a de:

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

Se o/a examinado/a não se apresentar com o vestuário adequado, não poderá realizar a prova.

### Duração

45 minutos

### Critérios gerais de classificação

<u>Subáreas</u>	<u>Conteúdos/Matérias</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Cotação</u>
Tarefa 1 Aptidão física e Saúde	Bateria de Testes do FITescola.	O/A discente deve ser capaz de desenvolver capacidades motoras, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e género.	10 Pontos
Tarefa 2 a 5 Atividades Físicas Desportivas Coletivas	Andebol, Futebol, Basquetebol, Voleibol.	Executar as componentes críticas dos diferentes exercícios critérios/sequência de exercícios e/ou situação de jogo para os quatro Jogos Desportivos Coletivos, com elevado ritmo e correcção.	40 Pontos
Tarefa 6 a 8 Atividades Físicas Desportivas Individuais	Ginástica de Solo: Sequência Gímnica Ginástica de Aparelhos Atletismo: Corrida, Salto ou Lançamento.	Executar as componentes críticas dos diferentes exercícios critério e/ou sequência de exercícios critérios propostos para as duas modalidades individuais com elevado ritmo e correção.	30 Pontos

Tarefa 9 Atividades Rítmicas Expressivas	Dança Social: Merengue	Com marcação musical adequada, executa os passos básicos da dança do merengue.	10 Pontos
Tarefa 10 Desportos de Raquetas	Badminton	Executa, com correção técnica os seguintes batimentos Serviço, <i>Clear</i> , <i>Lob</i> , <i>Amortie</i> e <i>Drive</i> .	10 Pontos