

## INFORMAÇÃO: PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### DISCIPLINA/PROVA: EDUCAÇÃO FÍSICA - PROVA 26

2022

---

3.º Ciclo do Ensino do Básico (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 da disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA, do 9º ano de escolaridade, 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 o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 3.º Ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, nomeadamente:

#### A) Conhecimentos e Capacidades

- adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;
- realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;
- elaborar sequências de habilidades;
- resolver problemas em situações de exercício critério;
- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
- apresentar iniciativas e propostas;
- ser autónomo na realização das tarefas;
- aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.

## Caracterização da prova

A prova é constituída por uma componente prática com uma ponderação de 100% respetivamente. A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos temas do programa ou dos documentos orientadores.

Os itens podem envolver a mobilização de conteúdos relativos a mais do que um dos temas do programa.

A valorização dos temas na prova apresenta-se no Quadro 1.

**Quadro 1 - Valorização dos conteúdos das provas**

Conteúdos	Valorização
<b>Prova Prática</b>	<b>(100)</b>
Desportos individuais	40 Pontos
Desportos coletivos	40 Pontos
Aptidão Física	20 Pontos

O aluno deverá prestar provas práticas nas situações analíticas apresentadas no Quadro 2.

**Quadro 2 – Situações analíticas da prova prática**

Unidade Temática	Conteúdos	Cotação
<b>Basquetebol</b>	O aluno desloca-se em drible pelo lado esquerdo do campo (dribla com a mão esquerda), muda de direção em drible para o lado direito (dribla com a mão direita). O aluno efetua três lançamentos na passada pelo lado direito da tabela, utilizando o drible para realizar a aproximação à mesma. O aluno realiza três lançamentos em apoio.	20
<b>Andebol</b>	O aluno efetua auto-passe contra a parede, após receção de bola, desloca-se em drible, em direção à baliza e finaliza com remate à baliza. O aluno efetua o exercício quantas vezes o júri achar necessário.	20
<b>Ginástica (aparelhos)</b>	O aluno deverá efetuar os seguintes saltos no minitrampolim: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Salto de carpa com pernas afastadas.	20
<b>Atletismo</b>	Lançamento do peso - O aluno realiza dois lançamentos com pesos de 3kg (feminino) ou 4 kg (masculino), com ou sem balanço. Corrida de barreiras - O aluno realiza no menor tempo possível um percurso de 50m, com 3 barreiras.	20
<b>Aptidão Física</b>	Teste de abdominais - O aluno executa o maior número de abdominais até ao limite máximo de 75 repetições ou até não conseguir mais. Extensões de braços - O aluno efetua o maior número de extensões de braços, procurando manter um ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos.	20

A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item apresentam-se no Quadro 3.

**Quadro 3 - Tipologia, número de itens e cotação**

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item
--------------------	-----------------	------------------

		(em pontos)
<b>Prova prática</b>		
Exercício critério Desportos coletivos	8	5
Exercício critério Desportos individuais	8	5
Exercício critério Aptidão Física	4	5

## **Critérios gerais de classificação**

### **Prova prática**

1. Atendendo à natureza da prova, os critérios de correção resultam da observação direta do júri perante os candidatos que se apresentarem para a realizarem.
2. O júri deve ter como referência a execução correta dos exercícios a realizar pelos candidatos ao exame de equivalência à frequência.
3. Os alunos serão avaliados numa escala de 0 (zero) a 100 (cem) pontos. A atribuição da classificação para os diferentes parâmetros a serem objeto de avaliação nos referidos desportos deve respeitar as seguintes referências:

- Não executa – 1 valor
- Executa com muitas incorreções – 2 valores
- Executa com algumas incorreções – 3 valores
- Executa bem – 4 valores
- Executa com correção – 5 valores

### **Material autorizado**

Prova prática - Equipamento desportivo.

### **Duração**

Prova prática - tem a duração de 45 minutos