

---

## INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA - 1ª/2ª FASE

### ENSINO BÁSICO

Disciplina: **Educação Física – Prova Prática**

---

Prova **47** | 2023

Duração da Prova: **45** minutos

---

**9.º** Ano de Escolaridade

---

#### 1. Objeto de avaliação

A prova de exame tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Básico em vigor.

A prova desta disciplina pretende avaliar o desempenho dos examinandos em situação prática de duração limitada, em relação aos seguintes objetivos:

- Demonstrar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, tática, organização e participação, ética desportiva, etc;
- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

#### 2. Características e estrutura da prova

A prova incide sobre a área de conhecimentos definida no Programa Nacional de Educação Física e englobada nos grandes temas:

- Desenvolvimento das capacidades motoras, condicionais e coordenativas
- Atividades Físicas:
  - Atividades Físicas Desportivas
    - Jogos Desportivos Coletivos
    - Ginástica
    - Atletismo
    - Raquetas

A prova apresenta quatro áreas com expressão prática:

- Grupo I - avaliam-se duas modalidades coletivas, nomeadamente Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol. Inclui quatro partes (A, B; C e D), devendo o examinando selecionar duas para realização.
- Grupo II - avaliam-se as modalidades individuais, nomeadamente Atletismo e Ginástica. É constituído por duas partes (E e F), devendo o examinando selecionar e realizar somente uma.
- Grupo III - avaliam-se as capacidades relacionadas com a Aptidão Física. É constituído por duas partes (G1 e G2), sem opção de escolha por parte do examinando.
- Grupo IV - avalia-se uma modalidade dos desportos de raquetas, nomeadamente Badminton, Ténis de Mesa e Ténis. Inclui três partes (H1, H2 e H3), devendo o examinando selecionar uma para realização.

A estrutura das diversas áreas sintetiza-se no quadro seguinte:

| Matérias/Domínios  | Conteúdos   | Tipo de itens  | Cotações                |
|--|---|--|-------------------------|
| <b>BASQUETEBOL, ANDEBOL, VOLEIBOL E FUTSAL</b><br>(Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo, realizando com correção as ações técnico-táticas).   | Ações técnicas e táticas de base;<br>Explora situações de jogo reduzido, optando pela eficácia ofensiva/defensiva;<br>Aplica e desenvolve as ações elementares e complexas do ataque e defesa.                                | Exercícios Critério:<br>1x0 e 1x1;<br><br>Exercícios Critério:<br>3x0 - 3x3;<br><br>Exercícios Critério:<br>jogos reduzidos 2x1-3x2-3x3. | 50 pontos               |
| <b>ATLETISMO</b><br>(Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos e corridas, como praticante e em todas as situações que o exijam).<br><br><b>GINÁSTICA</b><br>(Realizar as destrezas elementares da ginástica de solo, cumprindo os critérios técnicos e de expressão com correção). | Corrida de velocidade (40 metros);<br>Salto em altura;<br>Corrida de barreiras.<br><br>Rolamento à frente;<br>Rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido;<br>Posição de flexibilidade;<br>posição de equilíbrio;<br>Roda. | Exercícios Critério:<br>Prática Individual – realização de uma sequência envolvendo todos os elementos indicados                         | 25 pontos               |
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b><br>(Elevar o nível funcional das capacidades motoras, condicionais e coordenativas)  | Bateria Testes Fit Escola (2 Testes);<br>Força Superior (Flexões de braços);<br>Força Média (Abdominais).   | Prática Individual:<br>Execução prática dos testes indicados da Bateria de Testes Fit Escola;  | 15 pontos               |
| <b>RAQUETAS - BADMINTON</b><br>(Cooperar com o companheiro para alcançar o objetivo do jogo, realizando com correção as ações técnico-táticas).  | Serviço, Lob, Clear, Remate, Amortie (Badminton)<br>Serviço, Direita, Esquerda, remate (Ténis de Mesa)<br>Serviço, Direita, Esquerda (Ténis)  | Exercícios Critério:<br>Situação de jogo 1x1;  | 10 pontos               |
|  |   |  | <b>Total 100 pontos</b> |

### 3. Critérios gerais de classificação

|  |  |
|--|--|
| <b>BASQUETEBOL, ANDEBOL, VOLEIBOL E FUTSAL</b> | Execução correta da técnica e tática ofensiva/defensiva;<br>Cumprimento dos requisitos das ações garantindo a realização das componentes críticas das técnicas e das ações táticas;<br>Execução correta ao nível da técnica ofensiva/defensiva em simultâneo com as ações táticas.     |
| <b>ATLETISMO</b>                               | Execução correta a nível técnico dos diversos elementos.   |
| <b>GINÁSTICA</b>                               | Execução correta a nível técnico dos diversos elementos;<br>Cumprimento dos requisitos das ações com execução técnica e fluidez nas ligações gímnicas.   |
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b>                          | Atinge a ZSAF nos dois testes, de acordo com as tabelas de referência do Fit Escola.   |
| <b>RAQUETAS</b>                                | Execução correta da técnica e tática ofensiva/defensiva;<br>Cumprimento dos requisitos das ações garantindo a realização das componentes críticas das técnicas e das ações táticas;<br>Execução correta ao nível da técnica ofensiva/defensiva em simultaneidade com as ações táticas. |

### 4. Material

Equipamento adequado à prática desportiva.

### 5. Duração

A prova de exame tem a duração de 45 minutos.