

## Informação - Exame de Equivalência à Frequência

<b>3.º Ciclo</b>	<b>EDUCAÇÃO FÍSICA</b>
------------------	------------------------

<b>Ano de escolaridade</b>	<b>9.º ano</b>
----------------------------	----------------

### OBJETO DE AVALIAÇÃO

---

A prova a que esta informação se refere incide sobre as matérias teóricas e práticas lecionadas ao longo dos três anos do Ensino Básico na disciplina de Educação Física, tendo como referência o programa da disciplina.

A prova de equivalência à frequência de Educação Física é composta por duas componentes, respetivamente, componente teórica e componente prática.

#### ➤ **Componente Teórica**

A componente teórica consiste na realização de uma prova escrita.

**Serão alvo de avaliação as seguintes matérias:**

- Basquetebol;
- Voleibol;
- Atletismo;
- Ginástica.

**Os conteúdos de avaliação incidem sobre:**

- Regras das modalidades;
- Componente técnica (gestos técnicos fundamentais);
- Componente tática (princípios ofensivos e defensivos).

#### ➤ **Componente Prática**

A componente prática consiste na realização de uma prova prática.

A avaliação na prova prática incide nas áreas da **Atividades Físicas e Desportivas**.

##### ✓ **Atividades Físicas e Desportivas**

- **Basquetebol**

Execução de três exercícios.

**Observação:** a realização dos exercícios implica o cumprimento das regras de jogo, nomeadamente: Bola fora, "Passos" e "Dribles".

- **Voleibol**

Execução de dois exercícios e de uma situação de jogo condicionada.

**Observações:** a realização dos exercícios e da situação de jogo condicionada implica o cumprimento das regras de jogo.

- **Atletismo**

**A – Corrida de velocidade** – percorrer a distância de 40 metros, no menor tempo possível. Realiza a prova respeitando as “três vozes” e o regulamento específico da modalidade. Na parte final inclina o tronco à frente e não abranda a aceleração.

**B - Salto em comprimento** – realiza um salto em comprimento aplicando corretamente as diferentes fases do salto e respeitando o regulamento técnico.

- **Ginástica de Solo**

Elabora e realiza uma sequência com um rolamento engrupado à frente, um rolamento engrupado à retaguarda, um apoio facial invertido, podendo o aluno escolher o de braços ou o de cabeça, uma roda e um avião. O aluno deve utilizar os elementos de ligação de forma a tornar a sequência rítmica e uniforme.

## CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova de equivalência à frequência à disciplina é composta por duas componentes, respetivamente, componente teórica e componente prática.

**Quadro 1 – Valorização dos conteúdos, número de itens e cotação na componente teórica**

Matéria	Número de itens	TOTAL DE Cotação
<b>BASQUETEBOL</b>	1. 8 pontos	30
	2. 22 pontos	
<b>VOLEIBOL</b>	1. 30 pontos	30
<b>ATLETISMO</b> ➤ <b>Corrida velocidade</b> ----- ➤ <b>Salto em comprimento</b>	1. 12 pontos	20
	----- 1. 4 pontos 2. 4 pontos	
<b>GINÁSTICA DE SOLO</b>	1. 4 pontos	20
	2. 4 pontos	
	3. 4 pontos	
	5. 4 pontos	
	6. 4 pontos	
<b>TOTAL</b>		100 pontos

**Quadro 2 – Valorização dos conteúdos, número de itens e cotação na componente prática**

<b>Matéria</b>	<b>Número de itens</b>	<b>Cotação por item</b>
<b>BASQUETEBOL</b>	Exercício n.º 1 (10 pontos), Exercício n.º 2 (10 pontos), Exercício n.º 3 (10 pontos).	30%
<b>VOLEIBOL</b>	Exercício n.º 1 (10 pontos), Exercício n.º 2 (10 pontos), Situação de jogo (10 pontos).	30%
<b>ATLETISMO</b>	Corrida de velocidade (10 pontos), Salto em comprimento (10 pontos).	20%
<b>GINÁSTICA</b>	Ginástica de solo (20 pontos): Cada elemento gímnico (3 pontos) Elementos de ligação (2 pontos) Sequência rítmica (3 pontos)	20%
<b>TOTAL</b>		100%

### CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

A **componente teórica vale trinta por cento** da classificação final enquanto a **componente prática vale setenta por cento**.

#### Componente teórica da prova:

- Responder de forma correta, utilizando terminologia específica da disciplina
- Adequação e domínio dos conteúdos em relação às questões colocadas
- As respostas que se revelarem ilegíveis serão classificadas com zero pontos.

#### Componente prática da prova:

- Realizar com correção as ações técnicas e táticas das diferentes modalidades propostas;
- Atingir os objetivos de cada exercício proposto.
- A atribuição da cotação máxima estará dependente da execução integralmente correta dos gestos técnicos e das ações táticas solicitadas.

## **MATERIAL**

---

Para a realização da componente prática da prova os alunos deverão trazer equipamento desportivo adequado.

Para a realização da componente teórica da prova os alunos deverão trazer caneta ou esferográfica indelével de tinta azul ou preta.

## **DURAÇÃO**

---

As componentes escritas e prática têm uma duração de 45 minutos cada.