



## 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.

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 (sistemas 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.



151490 - AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. MACHADO DE MATOS,  
EFFIGIEIRAS

**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 os regulamentos específicos da modalidade. Na parte final inclina o tronco à frente e não abranda a aceleração.

**B - Salto em Altura** – realiza um salto em altura com corrida de balanço ajustada – técnica fosbury-flop, e respeitando os regulamentos.

- **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 2. 22 pontos	30
<b>VOLEIBOL</b>	1. 30 pontos	30
<b>ATLETISMO</b> ➤ <b>Corrida Velocidade</b> ----- - ➤ <b>Salto em Altura</b>	1. 6 pontos ----- 1. 2 pontos 2. 2 pontos	10



151490 - AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. MACHADO DE MATOS,  
FEIJINHEIRAS

<b>GINÁSTICA</b>	1. 6 pontos 2. 6 pontos 3. 6 pontos 5. 6 pontos 6. 6 pontos	30
<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 (5 pontos), Salto em altura (5 pontos).	10%
<b>GINÁSTICA</b>	Ginástica de solo (30 pontos): Cada elemento gímnico (5 pontos) Elementos de ligação (2 pontos) Sequência rítmica (3 pontos)	30%
<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:**



151490 - AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. MACHADO DE MATOS,  
EFFIGIIFIRAS

- 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 propostos;
- 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.