

## INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Decreto-Lei n.º 14-G/2020, de 13 de abril  
Despacho Normativo nº10- A/2021 de 22 de março

**Disciplina: Educação Física**

**Prova: 26                      2021**

**3.º Ciclo do Ensino Básico - 9.º ano**

Modalidade: prática.

Duração máxima: 45 minutos

Material: O aluno deverá apresentar-se com equipamento adequado à prática de Educação Física de acordo com o expresso no Regulamento Interno da disciplina em vigor no presente ano letivo.

Objeto de avaliação				
Domínios / Competências	Conteúdos	Estrutura da Prova	Critérios Gerais de Classificação	Cotação (em pontos)
<u>Domínio das Atividades Físicas</u>	<b>Basquetebol</b> 1) Drible de progressão. 2) Drible em <i>slalon</i> . 3) Lançamento em apoio. 4) Lançamento na passada.	Exercício individual	A pontuação é atribuída a cada habilidade / técnica de acordo com os seguintes critérios:  a) cumpre com correção: pontuação máxima. b) cumpre parcialmente: metade da pontuação. c) não cumpre: 0 pontos.	<b>Total: 10 pontos</b> Habilidade 1 - 2 pontos Habilidade 2 - 3 pontos Habilidade 3 - 2 pontos Habilidade 4 - 3 pontos
<b>Subárea - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	<b>Voleibol</b> 1) Passe alto de frente. 2) Manchete. 3) Serviço por baixo.			<b>Total: 10 pontos</b> Habilidade 1 - 4 pontos Habilidade 2 - 3 pontos Habilidade 3 - 3 pontos.

Objeto de avaliação						
Domínios / Competências	Conteúdos	Estrutura da Prova	CrITÉrios Gerais de Classificação	Cotação (em pontos)		
Subárea – GINÁSTICA	<p><b>Ginástica no Solo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Avião.</li> <li>2) Cambalhota à frente engrupada.</li> <li>3) Vela.</li> <li>4) Posição de flexibilidade (à escolha do aluno).</li> <li>5) Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical ou pino direto à parede.</li> </ol>	<p>Exercício individual Sequência de habilidades</p>	<p>A pontuação é atribuída a cada habilidade / técnica de acordo com os seguintes critérios:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) cumpre com correção: pontuação máxima.</li> <li>b) cumpre parcialmente: metade da pontuação.</li> <li>c) não cumpre: 0 pontos.</li> </ol>	<p><b>Total: 10 pontos.</b> (2 pontos por cada habilidade).</p> <p><b>Total: 10 pontos.</b> (5 pontos por cada habilidade).</p>		
	<p><b>Ginástica de Aparelhos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Salto ao eixo no boque.</li> <li>2) Salto entre mãos no boque.</li> </ol>				<p>Exercício individual</p>	Subárea – ATLETISMO
Subárea – ATLETISMO	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Salto em altura (técnica de tesoura).</li> </ol>	<p>Exercício individual</p>	<p>A pontuação é atribuída a cada habilidade / técnica de acordo com os seguintes critérios:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) cumpre com correção: pontuação máxima.</li> <li>b) cumpre parcialmente: metade da pontuação.</li> <li>c) não cumpre: 0 pontos.</li> </ol>	<p><b>Total: 13 pontos.</b></p>		

Objeto de avaliação				
Domínios / Competências	Conteúdos	Estrutura da Prova	CrITÉrios Gerais de Classificação	Cotação (em pontos)
<b>Subárea – ATIVIDADES RÍTMICO EXPRESSIVAS</b>	<p><b>Merengue</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Passos no lugar progredindo à frente e atrás;</li> <li>2) Passos laterais à direita e à esquerda</li> <li>3) Passos cruzados pela frente e por trás;</li> <li>4) Passo à frente e atrás com o mesmo apoio</li> <li>5) Voltas à direita e à esquerda.</li> </ol> <p><b>Rumba Quadrada</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Passo básico;</li> <li>2) Passos progressivos à frente e atrás;</li> <li>3) Volta e Contravolta.</li> </ol>	<p>Exercício Individual (em <i>line dance</i>).</p> <p>O aluno escolhe a dança em que pretende ser avaliado</p>	<p>A pontuação é atribuída a cada habilidade / técnica de acordo com os seguintes critérios:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) cumpre com correção: pontuação máxima.</li> <li>b) cumpre parcialmente: metade da pontuação.</li> <li>c) não cumpre: 0 pontos.</li> </ol>	<p><b>Total: 20 pontos</b></p> <p>Cumpra a sequência de passos – 4 pontos;</p> <p>Cumpra a sequência ao ritmo da música – 8 pontos</p> <p>Executa corretamente os passos – 8 pontos</p>
<b>Subárea – RAQUETAS</b>	<p><b>Badminton</b></p> <p>Técnicas de batimento:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) - Drive;</li> <li>2) - Clear,</li> <li>3) - Lob ou Amorti;</li> <li>4) -Serviço curto ou comprido.</li> </ol>	<p>Exercício a pares (com um aluno ou professor)</p>	<p>A pontuação é atribuída a cada habilidade / técnica / disciplina de acordo com os seguintes critérios:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) cumpre com correção: pontuação máxima.</li> <li>b) cumpre parcialmente: metade da pontuação</li> <li>c) não cumpre: 0 pontos.</li> </ol>	<p><b>Total: 12 pontos</b></p> <p>(3 pontos por cada habilidade)</p>
<u>Domínio da Aptidão Física</u>	<b>Teste do Vaivém</b>	Exercício individual	O aluno deve estar dentro da Zona Saudável de Aptidão Física de acordo com a sua idade e género.	<b>Total: 15 pontos</b>

**Nota:** Os alunos que, por motivos do foro médico, devidamente comprovado, não possam realizar a prova prática realizarão uma prova escrita.