

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Despacho Normativo n.º7- A/2022, de 24 de março

Disciplina: Educação Física

Prova: 26 2022

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>	Basquetebol 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.	Total: 10 pontos Habilidade 1 - 2 pontos Habilidade 2 - 3 pontos Habilidade 3 - 2 pontos Habilidade 4 - 3 pontos
Subárea - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Voleibol 1) Passe alto de frente. 2) Manchete. 3) Serviço por baixo.			Total: 10 pontos 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>Ginástica no Solo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Avião. 2) Cambalhota à frente engrupada. 3) Vela. 4) Posição de flexibilidade (à escolha do aluno). 5) Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical ou pino direto à parede. 	Exercício individual Sequência de habilidades	<p>A pontuação é atribuída a cada habilidade / técnica de acordo com os seguintes critérios:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) cumpre com correção: pontuação máxima. b) cumpre parcialmente: metade da pontuação. c) não cumpre: 0 pontos. 	<p>Total: 10 pontos. (2 pontos por cada habilidade).</p> <p>Total: 10 pontos. (5 pontos por cada habilidade).</p>
	<p>Ginástica de Aparelhos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Salto ao eixo no boque. 2) Salto entre mãos no boque. 	Exercício individual		
Subárea – ATLETISMO	<ol style="list-style-type: none"> 1) Salto em altura (técnica de tesoura). 	Exercício individual	<p>A pontuação é atribuída a cada habilidade / técnica de acordo com os seguintes critérios:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) cumpre com correção: pontuação máxima. b) cumpre parcialmente: metade da pontuação. c) não cumpre: 0 pontos. 	<p>Total: 13 pontos.</p>

Objeto de avaliação				
Domínios / Competências	Conteúdos	Estrutura da Prova	Critérios Gerais de Classificação	Cotação (em pontos)
Subárea – ATIVIDADES RÍTMICO EXPRESSIVAS	<p>Merengue</p> <p>1) Passos no lugar progredindo à frente e atrás;</p> <p>2) Passos laterais à direita e à esquerda</p> <p>3) Passos cruzados pela frente e por trás;</p> <p>4) Passo à frente e atrás com o mesmo apoio</p> <p>5) Voltas à direita e à esquerda.</p> <p>Rumba Quadrada</p> <p>1) Passo básico;</p> <p>2) Passos progressivos à frente e atrás;</p> <p>3) Volta e Contravolta.</p>	<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> <p>a) cumpre com correção: pontuação máxima.</p> <p>b) cumpre parcialmente: metade da pontuação.</p> <p>c) não cumpre: 0 pontos.</p>	<p>Total: 20 pontos</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>
Subárea – RAQUETAS	<p>Badminton</p> <p>Técnicas de batimento:</p> <p>1) - Drive;</p> <p>2) - Clear,</p> <p>3) - Lob ou Amorti;</p> <p>4) -Serviço curto ou comprido.</p>	<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> <p>a) cumpre com correção: pontuação máxima.</p> <p>b) cumpre parcialmente: metade da pontuação</p> <p>c) não cumpre: 0 pontos.</p>	<p>Total: 12 pontos</p> <p>(3 pontos por cada habilidade)</p>

Objeto de avaliação				
Domínios / Competências	Conteúdos	Estrutura da Prova	Critérios Gerais de Classificação	Cotação (em pontos)
<u>Domínio da Aptidão Física</u>	Teste do Vaivém	Exercício individual	O aluno deve estar dentro da Zona Saudável de Aptidão Física de acordo com a sua idade e género.	Total: 15 pontos

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