
Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

Ano Letivo 2024/2025

Código da Prova: 26

3º Ciclo do Ensino Básico

Tipo de Prova: Prática

1. Objeto de avaliação

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, pelos alunos.

O exame tem por referência o Programa Nacional de Educação Física em vigor para o 3º ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados no referido programa.

Os conteúdos a avaliar centram-se numa das grandes áreas de avaliação da Educação Física - Atividades Físicas (área A), sendo selecionados e formulados, tendo em conta as possibilidades das instalações e matérias disponíveis, o nível inicial dos alunos do 9º ano de escolaridade e o conhecimento do historial dos alunos da escola, no âmbito da disciplina de Educação Física. Têm como capital objetivo serem globalizantes, abrangentes e adequados, por forma a permitir uma avaliação sucinta da aprendizagem das Atividades Físicas em prova prática de duração limitada. As matérias selecionadas são as seguintes:

ÁREA A - Atividades Físicas

Basquetebol

Ténis

Atletismo

CONTEÚDOS DA ÁREA A - ATIVIDADES FÍSICAS

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - BASQUETEBOL

- Realizar em exercício uma situação de contra-ataque que englobe ressalto defensivo e saída em drible, mudança de direção pela frente, passe de peito, receção e lançamento na passada /suspensão.

TÉNIS

- Em situação de jogo de ténis, o aluno aplica a função e o modo de execução das principais ações técnicas, bem como as principais regras.

ATLETISMO

- Realizar uma corrida de velocidade (40 metros) com partida de blocos.
- Realizar o salto em altura com a técnica de Fosbury Flop.

2. Caracterização da Prova

A prova é constituída por uma componente prática.

A prova apresenta três grupos de exercícios práticos, onde são avaliadas as aprendizagens nas diversas matérias. No quadro subsequente apresenta-se a estrutura da prova.

GRUPOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO (em pontos)
I	<u>Jogos Coletivos - Basquetebol</u> Em exercício critério, o aluno realiza os elementos técnicos descritos nos conteúdos. - Local: Pavilhão.	40
II	<u>Raquetas - Ténis</u> Em situação de jogo de ténis, o aluno realiza os elementos técnicos descritos nos conteúdos. - Local: Pavilhão.	30
III	<u>Atletismo</u> - O aluno realiza os exercícios referidos nos conteúdos, respeitando as indicações do(a) professor(a). - Local: Pavilhão	30

3. Critérios Gerais de classificação

A avaliação do aluno será realizada através do método de observação direta, tendo como base o Plano Curricular de Educação Física elaborado pelo grupo disciplinar de Educação Física, nomeadamente os objetivos operacionais definidos para cada nível de desempenho, **não introdução, introdução, elementar e avançado**, para o 9º ano de escolaridade. Cada nível referido terá a seguinte quantificação:

Nível Não Introdução (NI) - 0 pontos

Nível Introdução (I) - 1 ponto

Nível Elementar (E) - 2 pontos

Nível Avançado (A) - 3 pontos

Os valores numéricos (0 a 3 pontos) destes níveis de desempenho serão introduzidos numa grelha de avaliação que, de acordo com a cotação em percentagem (0 a 100) definida para cada matéria, dará o nível de **classificação final** de 1 (um) a 5 (cinco) valores.

GRUPO I - BASQUETEBOL - Critérios de Classificação		
NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRIPTORES DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
Introdutório	O aluno realiza com dificuldades na correção global, em situação de exercício critério (1x1 ou 1x0), as ações técnico-táticas: ressalto defensivo; drible de progressão; passe de peito/receção e lançamento na passada.	1 ponto
Elementar	O aluno realiza com algumas dificuldades na correção global, em situação de exercício critério (1x1 ou 1x0), as ações técnico-táticas: contra-ataque e ressalto defensivo; drible de progressão pelo corredor central; passe de peito/receção; lançamento na passada.	2 pontos
Avançado	O aluno realiza globalmente de forma correta, em situação de exercício critério (1x1 ou 1x0), as ações técnico-táticas: contra-ataque; ressalto defensivo e saída em drible pelos corredores laterais; mudança de direção pela frente; passe de peito e receção; lançamento na passada/suspensão.	3 pontos

GRUPO II - TÊNIS - Critérios de Classificação		
NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRIPTORES DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
Introdutório	Em situação de jogo de ténis: - Coloca a bola no campo contrário, com extensão total do braço. - Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, num plano à frente do corpo e de baixo para cima, colocando a bola no campo do adversário. - Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo, em condições de prosseguir com êxito o jogo.	1 ponto
Elementar	Em situação de jogo de ténis: - Serve por cima, colocando a bola no campo contrário, tocando-a num ponto alto. - Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima. - Após batimento de uma bola a meio-campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, avança para a rede, posicionando-se corretamente para devolver a bola à esquerda ou à direita, avançando ao encontro desta e “batendo-a” à frente. - Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo.	2 pontos
Avançado	Em situação de jogo de ténis: - Serve por cima, colocando a bola no campo contrário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço. - Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima (pequeno efeito da	3 pontos

	bola para a frente), colocando a bola ao longo da linha ou “cruzada”. - Após batimento de uma bola a meio-campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, avança para a rede, posicionando-se corretamente para devolver a bola à esquerda ou à direita sem a deixar cair no chão (“volei”), avançando ao encontro desta e “batendo-a” à frente da linha dos ombros. - Na devolução de bolas com trajetórias altas, bate a bola acima do plano da cabeça, no ponto mais alto e com o braço em extensão (smash), após enquadramento lateral (em relação à rede). - Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo.	
--	--	--

GRUPO III - ATLETISMO - Critérios de Classificação

NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRITORES DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
Introdutório	Em situação de exercício critério, o aluno: - Efetua uma corrida de velocidade (40m), com partida de blocos, acelerando até à velocidade máxima, realizando apoios ativos com baixa frequência e termina em desaceleração nítida. - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com 8 a 12 passadas de balanço, sendo as últimas 3/4 em curva. Apoio ativo da perna de impulsão e subida da coxa da perna livre. Transposição da fasquia, caindo de costas no colchão.	1 ponto
Elementar	Em situação de exercício critério, o aluno: - Efetua uma corrida de velocidade (40m), com partida de blocos, acelerando até à velocidade máxima, realizando apoios ativos com moderada frequência e termina sem acentuada desaceleração. - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com 8 a 12 passadas de balanço, sendo as últimas 3/4 em curva e com maior velocidade. Apoio ativo com extensão completa da perna de impulsão. Subida da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (rodando a bacia). Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”, caindo de costas no colchão.	2 pontos
Avançado	Em situação de exercício critério, o aluno: - Efetua uma corrida de velocidade (40m), com partida de blocos, acelerando até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com 8 a 12 passadas de balanço, sendo as últimas 3/4 em curva e com maior velocidade. Apoio ativo com extensão completa da perna de impulsão e elevação vertical dos ombros e braços. Subida da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (rodando a bacia). Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”, puxando	3 pontos

	energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão.	
--	--	--

4. Material

4.1- Material necessário e de caráter obrigatório para a realização da prova prática:

- Fato de treino ou calções/calças e t’shirt;
- Sapatilhas;
- Toalha;
- Elástico para prender o cabelo, no caso de candidatos com cabelo comprido;
- Proibido usar brincos, colares, pulseiras e relógios.

5. Duração

A prova terá a duração efetiva de 45 minutos estando contemplado o tempo para o candidato se equipar e realizar o aquecimento.