



---

## INFORMAÇÃO – EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física | 3º Ciclo do Ensino Básico

---

PROVA CÓDIGO 26

---

9º ANO DE ESCOLARIDADE

---

**Componente Prática | Duração da Prova:45 min.**

### 1. INTRODUÇÃO

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

### 2. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova permite avaliar as competências e os conteúdos previstos no Programa, nomeadamente os que a seguir são indicados.

#### MODALIDADES INDIVIDUAIS:

##### **Atletismo**

- Aplicar os regulamentos específicos de uma das disciplinas de corridas e uma dos saltos: Corridas – Velocidade (40mts), Resistência (1000mts), Estafetas; Saltos – Comprimento.

##### **Natação**

- Nadar um percurso de 25m numa das técnicas de nado puro (crol, costas e bruços), podendo recorrer a um auxiliar didático.

#### MODALIDADES COLETIVAS:

- Adequar a sua atuação ao objetivo do jogo, à sua função e ao modo de execução das principais ações tático-técnicas (em duas modalidades da sua preferência). No Basquetebol executar: drible de progressão e proteção, passe de peito e picado e receção da bola, lançamento na passada e lançamento em apoio. No Andebol executar: drible proteção e progressão, passe de ombro/picado e receção, remate em apoio/salto. No Voleibol executar: serviço por cima ou por baixo, toque de sustentação, passe por cima, manchete. No Futebol executar: condução de bola, domínio de bola e receção de bola, finalização.

Nota: em caso de mais um candidato realizar-se-á situação de jogo 1X1.

#### DANÇA E MATÉRIAS ALTERNATIVAS:

- Aplicar os regulamentos específicos de uma das modalidades (Dança ou Badminton).

### 3. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova apresenta três grupos, no grupo I avalia-se as competências nas modalidades individuais. Este grupo inclui as modalidades de Atletismo, Natação. No grupo II avalia-se as competências em duas modalidades coletivas (basquetebol, andebol, futebol, voleibol). No grupo III avaliam-se as competências ao nível da Dança e matérias alternativas – Badminton.

No quadro 1 apresenta-se a estrutura da prova.

Grupos	Competências	Cotação (em pontos)
I	Modalidades Individuais: Atletismo, Natação.	50
II	Modalidades coletivas (duas modalidades)	25
III	Dança e/ou matérias alternativas (badminton)	25

Quadro 1 – Valorização das competências na prova

### 4. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

Os critérios de classificação encontram-se descritos nos quadros 2,3,4 e 5.

GRUPO I – Modalidades Individuais - Atletismo		
NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRIPTORIOS DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
1	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo entre 5.90 e 6.25,na corrida de resistência realiza um tempo entre 3min34s e 4min12s, no salto em comprimento realiza um salto entre 4m64cm e 4m).	<b>25 pontos</b>
2	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo entre 6.25 e 6.45,na corrida de resistência realiza um tempo entre 4min12s e 4min22s, no salto em comprimento realiza um salto entre 3m98cm e 3m74cm).	<b>20 pontos</b>
3	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo entre 6.45 e 6.80s,na corrida de resistência realiza um tempo entre 4min22s e 4min26s, no salto em comprimento realiza um salto entre 3m68cm e 3m50cm).	<b>15 pontos</b>
4	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo superior a 6.80,na corrida de resistência realiza um tempo superior a 4min e 26s, no salto em comprimento realiza um salto inferior a 3m50cm).	<b>10 pontos</b>

Quadro 2 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico do Atletismo

GRUPO I – Modalidades individuais – Natação		
NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRIPTORIOS DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
1	O aluno realiza o percurso mantendo a continuidade das ações motoras e de acordo com as exigências técnicas e regulamentares.	<b>25 pontos</b>
2	O aluno realiza o percurso mantendo a continuidade das ações motoras e de acordo com as exigências técnicas e regulamentares recorrendo a um	<b>20 pontos</b>

	auxiliar didático.	
3	O aluno realiza um percurso revelando alguma descontinuidade das ações motoras, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, recorrendo a um auxiliar didático.	<b>15 pontos</b>
4	O aluno realiza metade do percurso revelando alguma descontinuidade das ações motoras, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, recorrendo a um auxiliar didático.	<b>10 pontos</b>

Quadro 3 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico da Natação

<b>GRUPO II – Modalidades coletivas</b>		
<b>NÍVEIS DE DESEMPENHO</b>	<b>DESCRITORES DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>
1	O aluno realiza, nas duas modalidades selecionadas, com oportunidade e correção as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição ocupada em cada fase do jogo e aplicando as regras.	<b>25 pontos</b>
2	O aluno realiza, nas duas modalidades selecionadas, com oportunidade as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição ocupada em cada fase do jogo e aplicando as regras.	<b>20 pontos</b>
3	O aluno realiza, nas duas modalidades selecionadas, com oportunidade as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo.	<b>15 pontos</b>
4	O aluno realiza, numa modalidade, com oportunidade as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição ocupada em cada fase do jogo e aplicando as regras.	<b>10 pontos</b>

Quadro 4 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico das Modalidades Coletivas

<b>GRUPO III – Dança e/ou Matérias Alternativas</b>		
<b>NÍVEIS DE DESEMPENHO</b>	<b>DESCRITORES DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>
1	O aluno realiza sequências de elementos técnicos de Dança em coreografias individuais, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com a composição, durante 2min. Ou realiza com oportunidade e correção as ações tático -técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.	<b>25 pontos</b>
2	O aluno realiza sequências de elementos técnicos de Danças em coreografias individuais, correspondendo aos critérios de expressividade durante 2min. Ou realiza com oportunidade e correção as ações tático -técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações individuais e aplicando as regras.	<b>20 pontos</b>
3	O aluno realiza sequências de elementos técnicos de Danças em coreografias individuais, correspondendo aos critérios de expressividade durante 1m30s. Ou realiza com oportunidade e correção as ações tático -técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações individuais não aplicando as regras.	<b>15 pontos</b>
4	O aluno realiza sequências de elementos técnicos de Danças em coreografias individuais, correspondendo aos critérios de expressividade durante 1min. Ou realiza com oportunidade as ações tático -técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações individuais não aplicando as regras.	<b>10 pontos</b>

Quadro 5 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico da Dança e/ou Matérias Alternativas

## **5. MATERIAL**

Material necessário e de carácter obrigatório para a realização da prova:

- Fato de treino ou calções/calças e t-shirt;
- Sapatilhas, sabrinas ou meias;
- Toalha
- Fato de banho;
- Touca;
- Chinelos;
- Elástico para prender o cabelo, no caso de candidatos com cabelo comprido;
- Proibido usar brincos, colares, pulseiras, relógios.

## **6. LOCAL DE REALIZAÇÃO**

A prova terá o seu início no Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Secundária de Penafiel e terminará nas Piscinas Municipais de Penafiel.

## **7. DURAÇÃO DA PROVA**

A prova terá a duração efetiva de 45 minutos, não estando contemplado o tempo de deslocação de instalações nem o aquecimento do candidato.