



## 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 tem por referência os documentos curriculares:

- Aprendizagens Essenciais de Educação Física
- Objetivos Programáticos de Educação Física – 3.º ciclo do ensino básico

A prova prática permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova de duração limitada.

### MODALIDADE INDIVIDUAL:

#### **Atletismo**

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

### 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 (badminton ou ténis).

## 3. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova apresenta três grupos, no grupo I avalia-se as competências nas modalidades individuais. Este grupo inclui a modalidade de Atletismo. No grupo II avalia-se as competências em duas modalidades coletivas (Basquetebol, Andebol, Futebol, Voleibol). No grupo III avaliam-se as competências ao nível das matérias alternativas – Badminton ou Ténis.

No quadro 1 apresenta-se a estrutura da prova.

<b>Grupos</b>	<b>Competências</b>	<b>Cotação (em pontos)</b>
I	Modalidade Individual: Atletismo.	50
II	Modalidades coletivas (duas modalidades)	25
III	Matérias alternativas (Badminton ou Tênis)	25

Quadro 1 - Valorização das competências na prova

#### 4. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

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

<b>GRUPO I – Modalidades Individuais - Atletismo</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 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>50 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>45 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>40 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>35 pontos</b>

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

<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 3 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico das Modalidades Coletivas

<b>GRUPO III – 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 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 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 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 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 4 – 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;
- Elástico para prender o cabelo, no caso de candidatos com cabelo comprido;
- Proibido usar brincos, colares, pulseiras, relógios.

## **6. LOCAL DE REALIZAÇÃO**

A prova será realizada no Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Secundária de Penafiel.

## **7. DURAÇÃO DA PROVA**

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