



## Educação Física

### Prova 26 / 2021

9.º Ano

3.º Ciclo do Ensino Básico

## 1. Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência frequência do 3.º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2021, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

## 2. Objeto de avaliação

### Domínio da aptidão física

O aluno deve encontrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física.

- Vaivém

### Domínio das atividades físicas e desportivas

- Ser capaz de realizar as atividades físicas sem perda de eficácia devido à fadiga;
- Revelar habilidades e destreza nas modalidades referidas, em situação de exercício e/ou de jogo;

1. Desenvolvimento das capacidades físicas;

Aptidão Física: Vai e vem.

2. Modalidades:

- Desportos Coletivos: Basquetebol; Andebol; Voleibol; Futsal.
- Desportos Individuais: Ginástico solo;
- Atividades Expressivas: Regadinho.

### 3. Caracterização da prova

#### COMPONENTE PRÁTICA

O aluno realiza a prova nos espaços interiores e exteriores de educação física.

O aluno tem alguns minutos para realizar o seu aquecimento, iniciando só depois a sua prova, começando com os testes de aptidão física terminando com a realização das modalidades coletivas e/ou individuais.

A estrutura da prova prática é sintetizada no quadro 1.

Quadro 1: organização da prova prática

Tipologia de itens		Nº de grupos	Cotação do grupo
<p>Modalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desportos Coletivos: Basquetebol; Andebol; Voleibol; Futsal.</li><li>• Desportos individuais: Ginástica de solo; Atletismo</li><li>• Atividades Expressivas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ O Aluno executa com correção, os fundamentos técnicos e táticos nas modalidades previstas em exercícios critério e/ou jogo.</li><li>▪ O aluno cumpre os regulamentos das modalidades previstas.</li><li>▪ O Aluno cumpre com rigor, as sequências propostas.</li></ul>	1	<p>Em pontos</p> <p>A. Desportos Coletivos... 50</p> <p>B. Ginástica solo .....30</p> <p>D. Atividades Expressivas.....20</p> <p>Total: 100 (75%)</p>
<p>Aptidão física: Desenvolvimento das capacidades físicas;</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ O Aluno tem de executar com correção, o exercício previsto na bateria de testes “Fitescola”</li><li>▪ Os resultados obtidos são enquadrados com base na relação (Idade/sexo) da Zona Saudável de Aptidão Física</li></ul>	1	<p>Em pontos</p> <p>Vaivém.....100</p> <p>Total: 100 (25%)</p>

#### **4. Critérios gerais de classificação**

##### COMPONENTE PRÁTICA

O Aluno tem de executar com correção, os diferentes gestos Técnico/Táticos nas modalidades previstas;

O aluno deve cumprir os regulamentos das modalidades previstas;

O Aluno deve cumprir, com rigor, as sequências propostas;

O Aluno tem de executar com correção, os exercícios previstos na bateria de testes “FITescola”;

Os resultados obtidos são enquadrados com base na relação (Idade/sexo) da Zona Saudável de Aptidão Física

A classificação a atribuir resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados em ficha de observação.

#### **5. Duração**

45 minutos (Prática).

#### **6. Material autorizado**

##### COMPONENTE PRÁTICA

O aluno deverá apresentar-se com o equipamento desportivo indispensável à prática da atividade física.