

---

## **Matriz – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA – 2023-2024**

---

### **Prova Prática de Educação Física**

---

#### **3º Ciclo do Ensino Básico**

---

#### **9.º ano de Escolaridade**

---

#### **Prova 26 | 2024 – 1ª e 2ª Fase**

---

O presente documento divulga informação relativa à da prova de exame a nível de escola equivalente ao exame nacional do 9º ano do ensino básico da disciplina de Educação Física a realizar em 2024.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor, e as Aprendizagens Essenciais para a disciplina de Educação Física para o 9 ano de escolaridade (3º ciclo do Ensino Básico), em vigor no presente ano letivo.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Duração.
- Local de realização
- Material;

## Objeto de avaliação

Domínios	Subdomínios	Conteúdos	Cotação (%)
Atividades físicas	● Grupo I – Jogos Desportivos Coletivos	<b>Voleibol</b> - Serviço por baixo; - Serviço por cima; - Passe alto de frente; - Manchete.	20
		<b>Basquetebol</b> - Drible - Passe; - Recepção; - Lançamento na passada.	20
	● Grupo II - Ginástica	<b>Solo</b> - Sequência contendo os seguintes elementos obrigatórios: - Dois rolamentos, um à frente e outro à retaguarda, à escolha entre os previstos nas Aprendizagens Essenciais; - Apoio facial invertido (pino de braços); - Roda ou rondada; - Uma posição de equilíbrio (avião ou bandeira); - Uma posição de flexibilidade (folha, ou ponte, ou espargata lateral, ou espargata ântero-posterior).	20
		<b>Aparelhos - Minitrampolim</b> - Salto engrupado (saída ventral); - Pirueta vertical (saída ventral).	10
<b>Aptidão Física – Grupo III</b>	<b>Testes de Aptidão Física</b> - Teste de Aptidão Aeróbia (Vaivém) - 20 pontos - Teste de Força Resistentes Abdominais - 10 pontos	30	

**Nota:** caso o aluno apresente alguma contra indicação relativa à realização de alguma das atividades físicas da prova, devidamente comprovada através documento legal (atestado médico), a prova será ajustada pelo júri, tendo em atenção a situação específica.

### Características e estrutura da prova

#### Tipologias de itens

- Exercícios técnicos 1x0;
- Sequências gímnicas;
- Exercícios de salto;
- Corrida.
- Abdominais

## Critérios gerais de classificação

<b>Prova Prática</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Nos grupos I e II (Aparelhos), prevêem-se duas repetições de cada elemento técnico, sendo considerada para a avaliação a melhor execução.</li><li>● Os itens dos grupos I e II são classificados de acordo com os seguintes níveis de desempenho:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Nível 0 - não executa;</li><li>○ Nível 1 - executa com muitos erros, não respeitando as componentes críticas de execução;</li><li>○ Nível 2 - executa ocasionalmente ou com erros, não respeitando a maioria das componentes críticas de execução;</li><li>○ Nível 3 - executa de forma satisfatória, respeitando minimamente as componentes críticas de execução;</li><li>○ Nível 4 - executa corretamente / com facilidade, respeitando a maioria das componentes críticas de execução;</li><li>○ Nível 5 - execução excelente, respeitando a totalidade das componentes críticas de execução.</li></ul></li><li>● Os critérios de classificação do grupo III apresentam-se de acordo com as tabelas de referência para a idade e o género (FIT Escolas)</li></ul>

**Duração da prova:** 45 minutos.

**Local de realização:** Escola Básica Manuel de Figueiredo (Pavilhão Desportivo)

### Material

O aluno deve ser portador do material que se indica de seguida:

- Calções
- T-shirt
- Ténis
- É ainda aconselhável que sejam portadores de sapatilhas específicas para as tarefas de ginástica.

### Observações

- O aluno deverá apresentar-se no local onde se realiza a prova, devidamente equipado, 15 minutos antes do seu início, de forma a realizar, de forma autónoma, uma ativação prévia (aquecimento).
- Durante a prova, o aluno não deve usar acessórios (tais como relógio, anéis, pulseiras, fios, ...) ou unhas excessivamente compridas que dificultem a realização da prova ponham em risco a integridade física.