



---

## INFORMAÇÃO-PROVA

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**2021**

---

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

**Prova 26**

---

**3.º Ciclo do Ensino Básico**

---

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

- Objeto da avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração

### **Objeto de avaliação**

A prova de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física no 3º ciclo do ensino básico – Competências Gerais/Competências Específicas de Educação Física.

### **Caraterização da prova**

#### **Componente prática (70%)**

À componente prática da prova é atribuída a cotação de 100 pontos.

A prova está organizada por diferentes modalidades desportivas de acordo com o programa nacional da disciplina. Reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A prova será realizada nas instalações específicas de cada modalidade, com os respetivos materiais didáticos em exercícios critério de cada um dos fundamentos.

Apresenta três grupos de itens:

No grupo I, avaliam-se as competências no domínio dos Desportos Coletivos. O aluno opta por um dos jogos desportivos coletivos (basquetebol ou voleibol) sendo o futebol obrigatório. A situação de jogo reduzido no jogo desportivo coletivo terá a duração de quinze (15) minutos.



SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO  
ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE CAPELAS  
Escola Básica 2,3 de Capelas

No grupo II, avaliam-se as competências no domínio dos Desportos de Raquetas.  
No grupo III, avaliam-se as competências no domínio dos Desportos Individuais. O aluno opta por uma modalidade individual (ginástica ou atletismo). O aluno dispõe de duas tentativas para a realização dos conteúdos solicitados na Ginástica e três no Atletismo (salto e lançamento). As destrezas no plinto são realizadas com o plinto com quatro (4) caixas e ajuda de trampolim Reuther.

### Componente escrita (30%)

À componente teórica da prova, constituída por três grupos, é atribuída a cotação de 100 pontos.

A prova escrita é realizada no enunciado.

Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos, como, por exemplo, tabelas e figuras.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos domínios do programa ou à sequência dos seus conteúdos.

Os itens podem envolver a mobilização de conteúdos relativos a mais do que um dos domínios do programa.

### Quadro1- Grupos, domínios e cotação

Tipologia de itens	Números de itens	Cotação por item
Itens de seleção (escolha múltipla; associação; ordenação; complemento)	15 a 25	2 a 6
Itens de construção (resposta curta; resposta restrita)	3 a 10	5 a 10

### Quadro 2- Tipologia, números de itens e cotação

Grupos	Domínios	Cotação (em pontos)
I	Identificar e caracterizar os desportos individuais e coletivos.	30pontos
II	Gestos técnicos e ações técnico-táticas dos desportos que o exigem.	40pontos
III	Regulamento específico	30pontos



### Quadro 3 - Valorização dos grupos/domínios

#### Componente prática

Grupos	Domínios	Cotação (em pontos)
I	<b>Basquetebol</b> Passa e desmarca-se cortando para o cesto; Oferece linhas de primeiro passe; Passa a um companheiro desmarcado; Lança utilizando lançamento na passada ou de curta distância; Aclara para o cesto; Progride utilizando a forma mais adequada (passe ou drible) Adequa as suas ações às regras do jogo <b>Situação de jogo reduzido (2x2 ou 3x3)</b>	30pontos
	<b>Futebol</b> Recebe a bola e enquadra-se; Remata; Passa; Conduz a bola; Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza ou e apoio; Aclara; Marca o seu atacante Adequa as suas ações às regras do jogo <b>Situação de jogo reduzido (2x2 ou 3x3)</b>	30pontos
	<b>Voleibol</b> Serve por baixo; Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; Passa a um colega; Finaliza em passe. Na defesa posiciona-se para executar passe ou manchete Adequa as suas ações às regras do jogo	30pontos
II	<b>Badminton</b> Faz serviço curto ou comprido para a zona diagonalmente oposta; Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear, o lob, o drive e o amortie, criando dificuldades à receção. Adequa as suas ações às regras do jogo <b>Situação de jogo reduzido (1x1)</b>	10 pontos
III	<b>Ginástica de solo</b> Realiza uma sequência gímnica com as seguintes habilidades: Apoio facial invertido Rolamento à frente engrupado Rolamento à rectaguarda Elemento de Equilíbrio Elemento de Flexibilidade Roda ou Rodada ou Roda a uma mão	20pontos



SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO  
ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE CAPELAS  
Escola Básica 2,3 de Capelas

<b>Ginástica de aparelhos</b> Realiza três dos seguintes saltos, com chamada a pés juntos e recepção equilibrada: com plinto longitudinal - salto de coelho (entrada) + eixo (saída); com plinto longitudinal - rolamento à frente; com plinto longitudinal/ transversal - salto de eixo; com plinto transversal - salto entre mãos; com plinto transversal - salto de cabeça.	10 pontos
<b>Atletismo - velocidade</b> Realiza uma corrida de velocidade de 60 metros: Partida alta, respeitando as vozes de comando. Acelera até à velocidade máxima realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé. Termina sem desacelerar com inclinação do tronco à frente. Faz a corrida em, pelo menos, 10 s (rapazes) ou 10,50 s (raparigas)	10 pontos
<b>Atletismo - resistência</b> Realiza uma corrida de resistência de 1000 metros. Partida alta, respeitando as vozes de comando. Faz a corrida em, pelo menos, 5m (rapazes) ou 6m (raparigas).	10 pontos
<b>Atletismo - lançamento do peso</b> Realiza um lançamento com um peso de 2 kg (raparigas)/ 4 Kg (rapazes): Pega corretamente no peso; Inicia a fase de preparação de costas para a zona de lançamento; Enquadra o deslizamento com o lançamento; Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna; Empurra o engenho para a frente e para cima; Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco; Realiza um lançamento pelo menos, de 6,5 metros (rapazes) ou 6 metros (raparigas).	10 pontos

## Material

### Componente prática

Equipamento Desportivo – Fato de treino ou calções com T-shirt, meias, sapatilhas e água.

### Componente teórica

Caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

## Duração

A prova tem a duração de 90 minutos, nos quais 45 minutos correspondem à componente teórica e 45 minutos para a componente prática, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo. Aos alunos a examinar, serão facultados 10 minutos de preparação antes do início da componente prática.