



## 1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar no presente ano letivo, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

## 2. Objeto de avaliação

Em cumprimento do disposto no Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, na Resolução do Conselho de Ministros 53-D/2020 de 20 de Julho, a avaliação tem como referenciais o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 143, de 26 de julho, tendo em consideração a necessidade de avaliar a capacidade de mobilização e de integração dos saberes disciplinares, com especial incidência nas áreas de competências inscritas no referido documento, o [Programa Nacional de Educação Física do 3º Ciclo](#), e ainda as [Aprendizagens Essenciais de Educação Física](#), enquanto denominador curricular comum, conforme estabelecido no Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho.

A prova escrita pretende avaliar o conhecimento dos fundamentos teóricos de suporte às Atividades Físicas Desportivas, nas suas dimensões física, técnica, tática e regulamentar, e os conhecimentos relativos à Aptidão Física e Saúde, nomeadamente os fatores associados a um estilo de vida saudável e ao desenvolvimento das capacidades físicas.

A prova prática pretende avaliar a capacidade de aplicação de conhecimentos teóricos e o desempenho na aplicação das técnicas de base das várias modalidades individuais e coletivas desenvolvidas no 9º ano de escolaridade.

### 3. Caracterização da prova.

A prova é constituída por uma prova escrita e por uma prova prática.

A classificação final da prova corresponde à média ponderada, arredondada às unidades, das classificações das duas partes, valendo a componente prática 70% e a escrita 30%.

É obrigatório a realização das duas componentes (prática e escrita) para a obtenção da classificação final.

#### 3.1. Prova escrita:

Esta parte da prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

Alguns dos itens podem envolver a mobilização de um ou mais conteúdos relativos aos temas do Programa.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos temas no Programa.

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

A prova inclui 20 a 24 itens, divididos entre itens de construção e itens de seleção (escolha múltipla e/ou de verdadeiro/falso).

A resposta aos itens de construção pode resumir-se, por exemplo, a uma palavra, a uma expressão, a uma frase ou a um número (itens de resposta curta); ou pode envolver a apresentação de justificações ou de uma representação esquemática.

A prova é cotada para 100 pontos. A valorização relativa aos temas apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 - A valorização relativa aos temas da prova escrita

Conteúdos	Cotação
<b>1 – Saúde e Aptidão Física</b> o Aptidão Física; o Capacidades Físicas Condicionais e Coordenativas; o Bateria de Testes do Fitnessgram;	20 a 30 pontos
<b>2 – Atividades Físicas Desportivas</b> o Regras básicas, gestos técnicos e aspetos táticos específicos das Atividades Físicas Desportivas: Basquetebol, Andebol, Futsal, Voleibol, Badminton, Atletismo, Natação e Ginástica (Aparelhos, Acrobática e Solo).	70 a 80 pontos

#### 3.2. Prova prática:

Antes de realizar os exercícios, o(a) aluno(a) deverá ler com atenção o enunciado.

O(a) aluno(a) deverá executar um conjunto de exercícios indicados na prova que lhe será fornecida.

A prova consta de uma legenda para que o(a) aluno(a) possa entender os esquemas de apoio apresentados.

A prova inicia-se com um aquecimento geral.

Todos os exercícios são de carácter individual.

O(A) aluno(a) aplica as técnicas de base das várias modalidades coletivas e individuais, em situação critério.

A prova apresenta um exercício para cada Modalidade Coletiva: Futsal, Basquetebol, Andebol e Voleibol e um exercício para cada Modalidade Individual: Badminton, Ginástica, Atletismo e Natação.

Nas modalidades coletivas o(a) aluno(a) escolhe duas das quatro modalidades apresentadas.

Nas modalidades individuais o(a) aluno(a) escolhe duas das quatro modalidades apresentadas.

Na matéria de Ginástica, o(a) aluno(a) selecciona entre Ginástica de Solo ou Ginástica de Aparelhos.

Na matéria de Atletismo, o(a) aluno(a) realiza uma prova de Resistência e Velocidade.

Na matéria de Natação, o(a) aluno(a) selecciona dois estilos entre os quatro existentes.

A prova é cotada para 100 pontos. A valorização relativa aos conteúdos práticos apresenta-se no Quadro 2.

Quadro 2 - A valorização relativa aos conteúdos práticos.

Competências	Conteúdos	Cotações
1. <b>Aquecimento geral</b>	1. Aquecimento geral orientado pelo aluno, com duração máxima de seis minutos.	10 pontos
2. <b>Modalidades Coletivas</b> (escolher duas) 2.1. Basquetebol 2.2. Andebol 2.3. Futsal 2.4. Voleibol	2. Exercício (s) critério para avaliar os gestos técnicos de cada modalidade: 2.1. Um exercício. Gestos técnicos: passe, drible progressão, lançamento na passada; mudança direção e lançamento livre. 2.2. Um exercício. Gestos técnicos: passe, drible de progressão/mudança de direção; Remate em suspensão; remate com abertura de ângulo; livre de 7 metros. 2.3. Um exercício. Gestos técnicos: passe; recepção; condução de bola; finta; remate. 2.4. Um exercício. Gestos técnicos: passe; manchete; remate; serviço por baixo e por cima.	25 pontos (por modalidade)
3. <b>Modalidades Individuais</b> (escolher duas) 3.1. Badminton 3.2. Atletismo 3.3. Ginástica 3.4. Natação	3.1. Um exercício. Gestos técnicos: serviço, lob, clear, amortie e remate. 3.2. Resistência – Teste da Milha; Velocidade- 40m. 3.3. Ginástica de Solo: um esquema gímnico (avião; apoio facial invertido; rolamento à frente; rolamento atrás; roda e ponte). Ginástica de Aparelhos: Três saltos no minitrampolim à escolha (Extensão, Carpa, Engrupado, Pirueta, Meia-pirueta). 3.4. Quarenta metros cada estilo (escolher dois) com respectivas viragens e partidas.	20 pontos (por modalidade)

## 4. Critérios de classificação

### 4.1. Prova Escrita:

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Se o aluno responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

Os itens de construção os critérios de classificação das respostas apresentam-se organizados por etapas e/ou por níveis de desempenho a que corresponde uma dada pontuação.

Nos itens de seleção os critérios específicos não se apresentam organizados por níveis de desempenho, as respostas corretas são classificadas com a cotação total do item e as respostas incorretas são classificadas com zero pontos. Nestes casos não há lugar a classificações intermédias.

Só é atribuída cotação às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

No presente ano letivo, na classificação das provas, apenas será considerada correta a grafia que seguir o que se encontra previsto no Acordo Ortográfico de 1990 (atualmente em vigor).

### 4.2. Prova Prática:

O(A) aluno(a) é avaliado na execução dos diferentes gestos técnicos ao nível da destreza e habilidade e na adequação das ações técnicas às situações propostas, conforme previsto na grelha de classificação.

O(A) aluno(a) só poderá repetir o exercício caso o júri considere necessário, independentemente do número de tentativas.

Se o(a) aluno(a) não realizar o exercício solicitado na prova ser-lhe-á cotado zero pontos nos gestos técnicos que não realizar.

Os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho a que corresponde uma dada pontuação.

A valorização relativa aos temas apresenta-se no Quadro 2.

## **5. Material**

### **5.1. Prova escrita:**

O(A) aluno(a) apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor.

### **5.2. Prova prática:**

O(A) aluno(a) deve usar, obrigatoriamente, o equipamento desportivo específico do Colégio, de acordo com o estipulado no Regulamento Interno e no Regulamento Específico de Educação Física:

Na modalidade de Ginástica é obrigatório o uso de sapatilhas gímnicas ou meias antiderrapantes..

Na modalidade de Natação é obrigatório o uso de fato de banho ou calções de banho e touca.

Caso o(a) aluno(a) não apresente o material referido não poderá realizar a parte da prova correspondente, sendo-lhe atribuído zero pontos.

## **6. Duração**

### **6.1. Prova escrita:**

A prova tem a duração de 45 minutos.

### **6.2. Prova prática:**

A prova tem uma duração máxima de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

O tempo destinado ao deslocamento de instalações e à troca de equipamento não é contabilizado para o tempo da prova. Para este efeito o aluno dispõe de um tempo máximo de 10 minutos.