



---

**INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA  
EDUCAÇÃO FÍSICA****2023**

---

**PROVA 26****9.º Ano de Escolaridade**Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

---

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do ensino básico da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2023, nomeadamente:

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

**1. Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física. A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em três grandes campos consagrados no programa da disciplina, a saber, *Atividades Físicas*, *Aptidão Física e Conhecimentos*, passíveis de avaliação em prova de modalidade prática, de duração limitada.

A prova avalia a aprendizagem nas diferentes atividades físico-desportivas numa perspetiva de continuidade e de consolidação relativamente às diferentes aprendizagens ao longo do primeiro e segundo ciclos do ensino básico. A conceção desta prova respeita as orientações curriculares, as infraestruturas e equipamentos desportivos existentes, pretendendo sistematizar os benefícios, centrando-se no valor educativo da atividade física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

Esta conceção concretiza-se na avaliação da apropriação das habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das diferentes aptidões.

**Domínios****APTIDÃO FÍSICA**

- O aluno conhece e demonstra capacidades em testes de resistência aeróbica e testes de aptidão muscular adequada às normas de aptidão física representativa da saúde, para a sua idade (segundo a tabela de resultados do Fitescola).



## ATIVIDADES FÍSICAS

- O aluno descreve e executa com correção as ações técnicas e as exigências dos regulamentos nas atividades físicas e desportivas individuais nomeadamente: ginástica e atletismo.
- O aluno descreve e executa com correção as ações técnico-táticas nas várias atividades físicas e desportivas coletivas nomeadamente: basquetebol, andebol, voleibol e futsal.

## CONHECIMENTOS

- O aluno revela conhecimentos definidos pelo Programa de Educação Física e de acordo com os regulamentos técnicos das várias modalidades desportivas abordadas.

### **2. Características e estrutura**

#### Aptidão Física – Teste VV20

- Realização dos testes de aptidão física da bateria fitescola avaliando as capacidades de resistência aeróbica de força e flexibilidade, alcançando um resultado dentro da zona saudável (segunda a tabela de referência do fitescola).

#### Atividades Físicas e Desportivas Individuais - Ginástica

- Realização de vários elementos gímnicos de solo apresentados de forma harmoniosa;
- Identifica e descreve vários elementos gímnicos.

#### Atividades Físicas e Desportivas Individuais - Atletismo

- Realização de um salto (altura), um lançamento (bola) e de uma corrida (velocidade ou resistência) cumprido com o regulamento técnico da modalidade;
- Identifica e caracteriza as diferentes disciplinas do atletismo;
- Conhece o regulamento específico, as designações e os aspetos técnicos de cada disciplina.

#### Físicas e Desportivas Coletivas – Basquetebol, Andebol, Voleibol e Futsal

- Realização de várias ações técnicas de forma encadeada em situação de exercício critério;

- Conhecer o objetivo e caracterizar a modalidade bem como o seu regulamento, as designações e aspetos técnicos das diferentes ações técnico-tática.

A prova apresenta quatro grupos.

No Grupo I, avalia-se uma capacidade física através de um teste da bateria de testes Fitescola. Cotação 20 pontos.

No Grupo II, avalia-se a aprendizagem no domínio das atividades físicas e desportivas individuais – ginástica na realização de elementos gímnicos de solo (rolamentos, posição de equilíbrio e apoio facial invertido) apresentada de forma livre e na realização de elementos gímnicos em aparelhos apresentados de forma encadeada. Cotação: 20 pontos.

No Grupo III, avalia-se a aprendizagem no domínio das atividades físicas e desportivas individuais – atletismo, na realização de um salto em altura (utilizando a técnica de tesoura), ou um salto em comprimento, na realização de um lançamento (bola) e na realização de uma corrida de velocidade e de uma corrida de resistência. Cotação: 20 pontos.

No Grupo IV, avalia-se a aprendizagem no domínio das atividades físicas e desportivas coletivas nas modalidades de basquetebol, andebol, voleibol e futsal na realização de um exercício critério através para cada uma. Cotação: 40 pontos. A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

#### **Quadro 1 – Valorização dos domínios e conteúdos na prova**

| <b>Campos/<br/>Domínios</b> | <b>Objetivos/ Metas</b>  | <b>Conteúdos</b>   | <b>Cotação<br/>(em<br/>pontos)</b> |
|-----------------------------|--|--|------------------------------------|
| <b>APTIDÃO<br/>FÍSICA</b>   | Demonstra resistência que permita a realização de ações motoras globais de intensidade média, resistindo á fadiga. | <p><b>Resistência Aeróbica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização do teste VV20 alcançando a um resultado dentro da zona saudável (segunda a tabela de referência do fitescola).</li> </ul> <p><b>Força e Flexibilidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de testes de avaliação da força e flexibilidade alcançando a um resultado dentro da zona saudável (segunda a tabela de referência do fitescola).</li> </ul> | 10                                 |



|                       |  |  |    |
|-----------------------|--|--|----|
| ATIVIDADES<br>FÍSICAS | Demonstrar o domínio técnico de nível elementar na modalidade de ginástica de solo e aparelhos.                                  | <b>Ginástica</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de elementos gímnicos de solo apresentados de forma harmoniosa e encadeada através de uma sequência gímnica onde conste os seguintes elementos: rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda de pernas afastadas, posição de equilíbrio (avião/bandeira), ponte e apoio facial invertido de dois apoios.</li><li>• Realização de elementos gímnicos em aparelhos apresentados de forma harmoniosa e encadeada através de uma sequência gímnica específica para o respetivo aparelho.</li></ul> | 20 |
|                       | Demonstrar domínio técnico de nível elementar do atletismo. Compreender os aspectos fundamentais e regulamentares da modalidade. | <b>Atletismo</b><br><b>Saltos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de um salto em altura (técnica de fosbury flop) e de um salto em comprimento.</li></ul> <b>Corridas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de uma corrida de velocidade (40 metros) e uma corrida de resistência (quilometro ou milha).</li></ul> <b>Lançamentos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de um lançamento do peso.</li></ul>   | 10 |
|                       | Demonstrar os domínios técnico e tático de nível elementar nas modalidades coletivas (futsal, basquetebol, voleibol e andebol).  | <b>Andebol</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de um exercício critério constituído por passe/receção, drible e remate.</li></ul>   | 15 |
|                       | Compreender os aspectos  | <b>Basquetebol</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de um exercício critério constituído por</li></ul>   | 15 |

|  |       |   |    |
|--|-------|---|----|
| fundamentais regulamentares modalidades. | e das | passê/receção, drible e lançamento na passada.  |    |
|  |       | <b>Futsal</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Realização de um exercício critério constituído por passê/receção, condução de bola e remate.</li></ul> | 15 |
|  |       | <b>Voleibol</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Realização de um exercício critério constituído por serviço por baixo, passê e manchete.</li></ul>    | 15 |

A prova pode incluir os tipos de itens discriminados no Quadro 2.

**Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação**

| Tipologia de itens |   | Número de itens  | Cotação por item (em pontos) |    |
|--------------------|---|------------------|------------------------------|----|
| I PARTE            | Itens de construção/<br>Expressão gráfica | Condição Física  | 1                            | 40 |
| II PARTE           |   | Prestação Motora | 4                            | 10 |
| III PARTE          |   | Prestação Motora | 1                            | 40 |
| IV PARTE           |   | Prestação Motora | 8                            | 10 |

### 3. Critérios gerais de classificação

As classificações a atribuir às prestações físico-motoras são expressas através da menção Realiza (R – cotação máxima) e Não Realiza (NR- cotação zero) e aplicam-se através da observação direta dos vários elementos do júri com base nos critérios de classificação definidos para cada um dos exercícios segundo as normas regulamentares definidas pelo programa de educação física, expressando-se em números inteiros e resultam da aplicação dos critérios de classificação relativos à tipologia de itens constantes na prova de exame.

### 4. Material Autorizado

#### PROVA PRÁTICA

Materiais e utensílios de que o examinando deve ser portador:

- Equipamento desportivo: t-shirt e calções ou fato de treino.
- Sapatilhas e ténis.



Não é permitido o uso de roupa e calçado que não se seja para uso desportivo.

Material a fornecer pelo estabelecimento de ensino:

- Bolas.
- Equipamento fixo e portátil existente no estabelecimento e indispensável à realização da prova.

## **5. Duração**

- A prova tem a duração de 45 minutos.