

INFORMAÇÃO-PROVA de EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Despacho Normativo n.º 4/2024, de 21 de fevereiro

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

2024

**Prova 26**

9.º Ano de Escolaridade

**Objeto de avaliação**

A Prova de Equivalência à Frequência tem por referência o Programa de Educação Física em vigor, permitindo avaliar as aprendizagens e competências através de uma prova prática de duração limitada.

**Caracterização da prova**

A **prova prática** de Educação Física consta de uma avaliação das principais ações técnicas ao nível das Modalidades Desportivas Coletivas e Desportos Individuais, em exercício critério ou situação de jogo (Desportos Coletivos).

No que se refere aos **Desportos Coletivos**, o aluno terá de realizar provas às duas modalidades apresentadas (**Basquetebol e Futebol**).

Relativamente aos **Desportos Individuais**, o aluno terá de realizar provas às duas modalidades apresentadas (**Ginástica e Atletismo**).

PROVA PRÁTICA				
Objeto de avaliação		Estrutura	Critérios de classificação	
<u>Desportos Coletivos</u>  Basquetebol Futebol	Executa com correção os padrões técnicos do <b>Passe</b> e da <b>Receção</b> da bola.	Situação de jogo ou exercício critério.	<b>Executa:</b>  Com correção técnica - 12,5 Com boa técnica - 10 Com técnica suficiente - 5 Com técnica insuficiente - 2,5  <b>Não executa</b> - 0	50
	Executa com correção os padrões técnicos do <b>Drible / Condução</b> da bola.			
Executa com correção os padrões técnicos do <b>Lançamento / Remate</b> .				
<u>Desporto Individuais</u>	Executa, de acordo com as exigências técnicas, o <b>rolamento à frente</b> engrupado.  Executa, de acordo com as exigências técnicas, o	Sequência gímnica ou exercício critério.	<b>Executa:</b>  Com correção técnica - 10 Com boa técnica - 5 Com técnica suficiente - 2,5 Com técnica insuficiente - 1	30

Ginástica de solo	<p><b>rolamento à retaguarda</b> com membros inferiores afastados.</p> <p>Executa, de acordo com as exigências técnicas, a posição de <b>equilíbrio</b> (“Avião”) ou de <b>flexibilidade</b> (“Ponte”).</p>		<b><u>Não executa</u></b> - 0	
Atletismo	Executa, de acordo com o regulamento técnico, a <b>Corrida de 40 metros</b> (velocidade).	Pista de atletismo.	<p><b><u>Executa</u></b>, cumprindo o regulamento técnico da prova:</p> <p>Num tempo inferior a seis segundos (rapazes) e a sete segundos (raparigas) - 10</p> <p>Num tempo inferior a sete segundos (rapazes) e a oito segundos (raparigas) – 5</p> <p>Num tempo inferior a oito segundos (rapazes) e a nove segundos (raparigas) – 1</p> <p><b><u>Não executa</u></b> ou executa num tempo igual ou superior a oito segundos (rapazes) e igual ou superior a nove segundos (raparigas) – 0</p>	20
	Executa, de acordo com o regulamento técnico, a <b>Corrida de 1500 metros</b> .	Pista de Atletismo	<p><b><u>Executa</u></b>, cumprindo o regulamento técnico da prova:</p> <p>Num tempo inferior a sete minutos (rapazes) e a nove minutos (raparigas) - 10</p> <p>Num tempo inferior a nove minutos (rapazes) e a onze minutos (raparigas) - 5</p> <p>Num tempo inferior a dez minutos (rapazes) e a doze minutos (raparigas) – 1</p> <p><b><u>Não executa</u></b> ou executa num tempo igual ou superior a dez minutos (rapazes) e igual ou superior a doze minutos (raparigas) - 0</p>	

### **Critérios gerais de classificação**

A cotação total de cada item impõe a correção técnica na execução dos exercícios.

Classificação Final – 100%

### **Material**

Equipamento Desportivo.

### **Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos, sem tolerância de tempo.