

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

9º Ano de Escolaridade - 3.º CICLO do ENSINO BÁSICO

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

Código **26 / 1.ª** Fase

Duração da Prova: **45** minutos

2023

PROVA PRÁTICA

Aplicação dos conhecimentos de forma sequencial e com fluidez.

Utilização das ações técnicas de acordo com o solicitado.

Aplicação das capacidades motoras.

Valorização da coordenação e do equilíbrio das ações.

1 – Instruções gerais de realização da prova

A prova é constituída por 6 tarefas, realizadas obrigatoriamente no mesmo dia e num período de 45 minutos.

No Quadro 1, apresenta-se a duração prevista para cada uma das tarefas e a forma de organização dos alunos. *O tempo despendido na preparação dos espaços e dos materiais e na preparação dos alunos não é contabilizado no tempo destinado à realização da prova.*

Quadro 1 – Duração prevista para cada uma das tarefas da prova e organização dos alunos

	Duração Prevista	Organização dos alunos
Ativação e mobilização articular Explicação da prova	(de 10 a 15 minutos)	
Tarefa 1 – Atletismo – Corrida de velocidade (40 m) com partida baixa ou em 3 apoios e salto em comprimento (técnica de vôlei na passada)	10 minutos	individual
Tarefa 2 – Badminton – Jogo de badminton em cooperação (1x1)	5 minutos	Pares
Experimentação da tarefa 3	(5 minutos)	
Tarefa 3 – Sequência de habilidades em Ginástica de solo ou sequência de saltos na ginástica de aparelhos	5 minutos	Individual
Tarefa 4 - Andebol	5 minutos	Individual
Tarefa 5 – Voleibol – Jogo de voleibol em cooperação (1x1)	10 minutos	Pares
Tarefa 6 - Vaivém	10 minutos	Individual

O júri de exames preparam o espaço e os materiais com antecedência.

Os alunos fazem exercícios de ativação geral e de mobilização articular, de forma livre no espaço indicado para o efeito.

Antes da realização de cada tarefa, um professor do júri de exame deve explicá-la aos alunos, segundo as indicações do ponto 2 (Descrição das tarefas da prova – páginas 3, 4, 5 e 6).

2 – Descrição das tarefas da prova

Antes da realização de cada uma das tarefas, um professor do júri explica-a aos alunos. A explicação é dada através da leitura do enunciado da tarefa, sem informações nem esclarecimentos adicionais.

Caso não existam alunos suficientes em prova para cumprir as indicações relativas à organização dos alunos, referida no quadro 1, as situações devem ser realizadas em interação com um professor do júri.

Tarefa 1 – Atletismo – Corrida de velocidade (40 m) com partida baixa ou em 3 apoios e salto em comprimento (técnica de voo na passada)	
Enunciado da tarefa (a ler aos alunos)	Realiza uma corrida de velocidade de 40 m, com partida baixa ou em três apoios, acelerando até à tua velocidade máxima e terminando sem desaceleração nítida. Salta em comprimento, utilizando a técnica de voo na passada, realizando a impulsão na “tábua de chamada”, elevando rápida e ativamente a tua perna de impulsão e tocando o solo o mais longe possível.
Condições de realização da tarefa	Corrida de velocidade: Na pista de atletismo devem ser marcadas duas linhas separadas uma da outra 40 m. Salto em comprimento: Junto da caixa de saltos, marcar a “tábua de chamada”, a corrida de balanço deve ter início a cerca de 10 m da “tábua de chamada”. Realizar uma corrida seguida de um salto e repetir.

Tarefa 2 – Badminton – Jogo de badminton em cooperação (1x1)	
Enunciado da tarefa (a ler aos alunos)	Joga badminton em cooperação com o teu companheiro, para conseguirem fazer o maior número de batimentos possível, sem que o volante caia no chão. Inicia o jogo com o serviço e bate o volante por cima, em clear, ou por baixo, em lob, mantendo uma distância de 6 a 8 metros em relação ao teu companheiro.
Condições de realização da tarefa	Um professor do júri forma grupos de dois alunos, organizados em pares. Os alunos de cada par são colocados em lados opostos da rede, distanciados entre si de 6 a 8 metros.

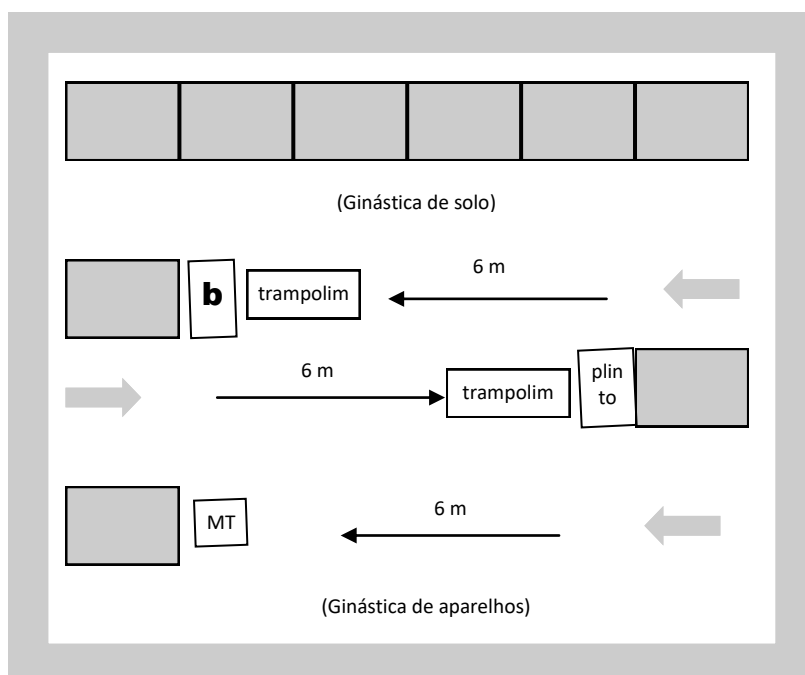
Antes da execução da tarefa 3, um professor do júri de exame questiona os alunos quanto à opção em relação à execução das habilidades de ginástica de solo ou ginástica de aparelhos. Um professor do júri de exame lê a cada grupo de alunos (ginástica de solo ou ginástica de aparelhos) apenas a parte do enunciado correspondente à opção seleccionada.

Tarefa 3 – Sequência de habilidades em Ginástica de solo	
Enunciado da tarefa (a ler aos alunos)	Realiza a sequência gímnica no solo, com fluidez e pela seguinte ordem: avião ou vela, apoio facial invertido, alinhando os segmentos na vertical e voltando à posição inicial, rolamento à frente, rolamento atrás, roda e termina com a ponte ou espargata.

Tarefa 3 – Sequência de saltos na ginástica de aparelhos	
Enunciado da tarefa (a ler aos alunos)	Após corrida de balanço e com receção equilibrada no colchão: – salta ao eixo no boque; – salta entre mãos no plinto transversal; – realiza o salto engrupado no mini-trampolim – realiza a ½ pirueta no mini-trampolim; – realiza a carpa de pernas afastadas no mini-trampolim.

Condições de realização da tarefa

Cada aluno realiza sequencialmente as tarefas 2 ou 3, de acordo com o seguinte esquema:



Descrição do esquema: Seis colchões unidos longitudinalmente para a realização da sequência de ginástica de solo; espaço de corrida com cerca de 6 metros, um trampolim reuther, um boque e um colchão, seguido de outro espaço de corrida com cerca de 6 metros, um trampolim reuther, um plinto e um colchão. Os alunos experimentam a tarefa 3, sequencialmente e uma única vez, antes de se proceder à observação e ao registo.

Tarefa 4 - Andebol	
Enunciado da tarefa (a ler aos alunos)	Realiza as ações técnicas do andebol, cooperando com os teus companheiros e de acordo com as regras, evoluindo no espaço de forma fluída.
Condições de realização da tarefa	Situação de exercício critério. Um professor do júri forma grupos de dois alunos, organizados em pares. Os alunos de cada par são colocados nas posições de acordo com o esquema, distanciados entre si de 3 a 5 metros. Cada aluno realiza três vezes e sequencialmente a tarefa 4, de acordo com o seguinte esquema: Após realizar 3 vezes a tarefa o aluno avaliado troca de lugar com o colega, ou seja, passa da posição 1 para a posição 2.

Tarefa 5 – Voleibol – Jogo de voleibol em cooperação (1x1)	
Enunciado da tarefa (a ler aos alunos)	Joga voleibol, em situação de 1x1, um de cada lado da rede, cooperando com o teu companheiro para passarem a bola por cima da rede o maior número de vezes possível, efetuando um, dois ou três toques de cada lado. O início do jogo é feito em serviço por baixo, da zona marcada, pelo aluno que for indicado. De três em três serviços, o lado do serviço muda.
Condições de realização da tarefa	Um professor do júri organiza grupos de dois alunos. A tarefa realiza-se num campo de dimensões reduzidas (campo de badminton), com rede a 2,10 / 2,15 metros de altura e com a linha de serviço marcada no centro do campo, a 3 metros da rede. De cada lado da rede, é colocado um jogador. Serve um jogador nomeado para o fazer. De três em três serviços, muda o lado do serviço.

Tarefa 6 - Vaivém**Enunciado da tarefa
(a ler aos alunos)**

Parte atrás da linha. Depois de ouvires o sinal sonoro, corre sem interrupções entre as duas linhas, num sentido e no outro, vai e vem:

- ao sinal sonoro, toca na linha com o pé ou ultrapassa-a, inverte o sentido de corrida e corre até à outra extremidade;
- se atingires a linha antes do sinal sonoro, espera pelo sinal para correres em sentido contrário;
- quando não conseguires chegar à linha final ao sinal sonoro, inverte o sentido da corrida, mesmo sem atingires a linha;
- à segunda vez que não consigas chegar à linha, ou quando te mandarem parar, a tarefa termina.

Condições de realização da tarefa

Duas linhas marcadas no solo a uma distância de vinte metros entre si. Um professor do júri organiza os alunos em grupos, por sexo e por idade. A tarefa é realizada em dois momentos: primeiro, todas as raparigas realizam a tarefa ao mesmo tempo, até ao limite inscrito na tabela de referência para as suas idades (abaixo). De seguida, todos os rapazes realizam a tarefa, ao mesmo tempo, até ao limite inscrito na tabela de referência para as suas idades. Os alunos colocam-se atrás de uma das linhas marcadas, agrupados consoante a idade à data da realização da prova (grupo dos 13 anos, grupo dos 14 anos, etc.), de modo a facilitar a contagem dos percursos. Os grupos são separados por cones ou marcas. Um professor do júri dá início à tarefa com a reprodução do ficheiro áudio com a marcação do ritmo do teste «Vaivém». Quando todas as raparigas terminarem a tarefa, interrompe a reprodução do áudio e repete-se o procedimento para os rapazes. O som deve ser audível por todos os alunos durante a realização da tarefa. Quando os alunos alcançam o número de percursos indicado na tabela de referência para o seu sexo e para a sua idade, o júri avisa-os e a tarefa termina. A tarefa também pode terminar, para cada aluno, na segunda ocasião em que este não consiga chegar à linha, ao sinal sonoro.

Tabela de referência (por sexo e por idade)

Idade	N.º de percursos		N.º de percursos	
	Zona Saudável de Aptidão Física		Perfil Atlético	
	Raparigas	Rapazes	Raparigas	Rapazes
13	25	28	45	67
14	27	36	47	77
15	29	42	48	85
16	32	47	50	91
17	35	50	51	94
18 ou +	37	53	50	96

FIM

COTAÇÕES

Tema/ Modalidade	Tarefa	Cotações
Atletismo	I ● 2 itens	10 pontos
Badminton	II ● 5 itens	15 pontos
Ginástica de solo ou ginástica de aparelhos	III ● 6 itens ou ● 5 itens	20 pontos
Andebol	IV ● 4 itens	20 pontos
Voleibol	V ● 5 itens	20 pontos
Aptidão Física	VI ● 1 item	15 pontos
TOTAL		100 PONTOS