

<p><b>INFORMAÇÃO – CORREÇÃO DA PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA – PARTE TEÓRICA</b></p> <p>Despacho normativo n.º 5-A/2014, de 10 de abril.</p> <p><b>Prova Teórica</b></p>	<p><b>EDUCAÇÃO FÍSICA 9ºANO</b></p> <p><b>2014/2015</b></p> <p><b>1.ª e 2.ª Fases</b></p> <p><b>3º Ciclo do Ensino Básico</b></p>
---	---

**Grupo 1** – Questões de resposta direta.

1. No basquetebol, qual a primeira ação do jogador que recebe a bola?

**R: Enquadrar com o cesto.**

2. Identifica as linhas do campo de voleibol apresentadas na imagem.

1. Linha lateral
2. Linha de fundo
3. Zona de serviço
4. Linha central
5. Rede
6. Varetas
7. Linha de 3m/ Zona de ataque
8. Zona de defesa
9. Zona de ataque

3. Identifica os materiais utilizados em ginástica que se seguem:

- A. Cavalo
- B. Minitrampolim
- C. Barra fixa
- D. Trave
- E. Trampolim Reuther
- F. Cavalo com arções
- G. Paralelas simétricas
- H. Argolas

**Grupo 2** – Neste grupo são apresentados itens em que deves assinalar verdadeiro (V) ou falso (F).

1. Relativamente aos JDC:

- a. Na marcação da “bola fora” no futsal, o adversário deve estar colocado a 5m da bola. **(V)**
- b. Cada “cesto” concretizado no basquetebol tem a pontuação de 2 pontos. **(F)**
- c. No voleibol, há rotação da equipa em campo apenas quando a mesma concretiza ponto. **(F)**

2. No atletismo:

- a. As vozes de partida nas provas de velocidade são: “Aos seus lugares”/ “Preparados”/ “Vai”. **(F)**
- b. No atletismo, os lançamentos olímpicos são: (1) Lançamento do peso; (2) Lançamento do dardo; (3) Lançamento do disco. **(F)**
- c. No salto em comprimento e no triplo salto são apurados para a final os três atletas que obtenham as melhores marcas do apuramento. **(F)**

**Grupo 3** – Neste grupo são apresentados duas questões de desenvolvimento que deves responder com base nos conhecimentos adquiridos nas aulas e através do manual de Educação Física.

1. Descreve as componentes técnicas do rolamento à frente engrupado e justifica a importância das mesmas na aprendizagem deste elemento gímico.

**R: No rolamento à frente engrupado deve-se: assumir a posição de cócoras com as mãos apoiadas no colchão; apoiar as mãos longe dos pés; colocar o queixo junto ao peito e a cabeça junto aos joelhos; elevar a bacia e impulsionar com os membros inferiores para realizar o rolamento do corpo à frente; manter a posição engrupada até adquirir a posição vertical; subir para a posição de pé sem apoiar as mãos no colchão. Estas componentes técnicas são determinantes na**

2. Elabora um pequeno texto (máximo de 20 linhas) sobre um dos seguintes temas:

- a. A importância do desporto na vida atual.

**R: O texto de carácter individual e de opinião deverá abordar o conceito de atividade física/ desporto, os seus objectivos e os benefícios de uma prática regular, contextualizando às alterações que se têm vindo a verificar nomeadamente quanto ao sedentarismo crescente, ao aumento da obesidade e das doenças cardiovasculares e diabetes e alimentação incorrecta.**

- b. Os testes de condição física.

**R: O texto de carácter individual e de opinião deverá abordar o conceito de condição física, fazendo referência aos testes mais utilizados na avaliação da condição física, os seus objectivos e os benefícios de uma avaliação individual das capacidades físicas e coordenativas. É relevante a noção de ZSAF (zona saudável de aptidão física).**

### CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

- Utilização de saberes;
- Ordenação, estrutura e organização e fundamentação da resposta;
- Clareza dos conhecimentos expostos;
- Relevância dos elementos selecionados;
- Utilização, com rigor do vocabulário específico da disciplina;
- Cotações:

Grupo	Questões	Pontuação
1	1	10 pontos
	2	10 pontos
	3	10 pontos
	30 pontos	
2	1	15 pontos
	2	15 pontos
	30 pontos	
3	1	20 pontos
	2	20 pontos
	40 pontos	
Totais		100 pontos

## PROVA 26

<p><b>INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA</b></p> <p>Despacho normativo n.º 5-A/2014, de 10 de abril.</p> <p><b>Prova Prática</b></p>	<p><b>EDUCAÇÃO FÍSICA 9ºANO</b></p> <p><b>2014/2015</b></p> <p>1.ª e 2.ª Fases <b>3º Ciclo do Ensino Básico</b></p>
---	---

Modalidade	Exercícios	Duração	Cotação
<b>Basquetebol</b>	Realiza o lançamento na passada.	2 mn	30 pontos
	Situação de jogo reduzido 3x3 a meio-campo.*	5 mn	
<b>Futsal</b>	Realiza condução de bola com o bordo interno, externo do pé, com o pé por cima da bola, e de um pé para o outro, seguindo de remate para o canto superior esquerdo da baliza.	3 mn	
<b>Voleibol</b>	Realiza uma sequência de passe, manchete, remate.	3 mn	
<b>Atletismo</b>	Realiza uma prova de velocidade de 40m, partindo de pé, no menor tempo possível, cumprindo com o regulamento da prova.	12 mn	20 pontos
	Realiza um lançamento de peso (2kg para o género feminino e 3kg para o masculino) à máxima distância possível, cumprindo com o regulamento da prova.		
	Realiza um salto em comprimento à máxima distância possível, cumprindo com o regulamento da prova, devendo respeitar a “zona de chamada” de 40 cm.		
<b>Ginástica</b>	Realiza a seguinte sequência de solo: Apoio facial invertido/ rolamento à frente/ prancha/ ponte/ rolamento à retaguarda/ meia volta/ roda/ rolamento à frente saltado.	15 mn	30 pontos
	Realiza o salto de eixo no cavalo transversal.		
<b>Condição Física/ Atlética</b>	Realiza o teste <i>push up</i> , seguindo as normas de execução da bateria de testes do <i>Fitnessgram</i> .	3 mn	20 pontos
<b>Totais</b>		<b>45 mn</b>	<b>100 pontos</b>

\* Apenas se realiza este exercício se houver número suficiente de alunos.



## **CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO**

---

- Rigor na execução dos elementos gímnicos e técnicos;
- Comunicação com colegas e adversários para alcançar os objectivos dos JDC;
- Performance no atletismo e no TCF (*push up*).

## **MATERIAL**

---

Os alunos devem utilizar o equipamento adequado à prática desportiva (inclusive sabrinas para ginástica).

## **DURAÇÃO**

---

A parte prática da prova tem a duração de 45 minutos, não havendo tolerância. O equipamento e o aquecimento não fazem parte da duração da prova, pelo que devem ser realizados previamente.