

---

## INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

---

**Disciplina:** Educação Física – Prática – 45 minutos

**Prova/Código:** 26

**Ano de Escolaridade:** 3º Ciclo/9º Ano

---

### 1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características e a informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º ciclo do ensino básico na disciplina de Educação Física, a realizar em 2023, respeitante à avaliação e certificação das aprendizagens desenvolvidas, bem como as medidas de promoção do sucesso educativo, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura da prova
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

### 2. Objeto de Avaliação

A prova a que esta informação se refere tem como referencial o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar aprendizagens passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada, nomeadamente:

## Quadro 1 – Dois dos domínios específicos da Educação Física

Domínios	Conteúdos/ Exercícios	Cotação/Classificação
<b>Aptidão Física</b>	- Realização dos testes do protocolo do Fitescola: - Vaivém, Abdominais e Senta e Alcança	- Atinge o limite inferior da zona saudável, definido para a sua idade e género em cada teste de acordo com a tabela do Fitescola. (30 pontos)
<b>Atividades Físicas</b>	- As modalidades desportivas: JDC (Basquetebol) Ginástica (Solo e Aparelhos) Dança	- O aluno tem que executar todos os gestos técnicos propostos, todos os elementos gímnicos e habilidades motoras. (70 pontos)

### 3. Características e Estrutura da Prova

A prova é constituída unicamente por uma vertente prática.

Os alunos impossibilitados de realizarem a prova prática, (situação devidamente comprovada com atestado médico), realizam a prova escrita que está organizada por grupos de itens. Alguns itens podem apresentar a informação por meio de diferentes suportes, como, por exemplo, figuras, tabelas, textos e gráficos.

Relativamente à prova prática, a mesma tem uma duração de 45 minutos, abrangendo o domínio das atividades físicas desportivas e o domínio da aptidão física. Na **Aptidão Física**, realizam-se três testes do protocolo do Fitescola, e no âmbito das **Atividades Físicas Desportivas**, executam-se os exercícios propostos para cada uma das modalidades. As provas das atividades físicas desportivas estão organizadas, segundo os seguintes temas/conteúdos: Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol; Ginástica de Solo, de Aparelhos e a Dança.

A prova inclui circuitos de execução prática.

A estrutura da prova sintetiza-se da seguinte forma:

## Quadro 2 - Atividades Físicas – Descrição / Classificação

	<b>Domínio</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Cotação</b>	
<b>Prova Prática</b>	<b>Aptidão Física</b>	1. Vaivém	10	
		2. Abdominais	10	
		3. Senta e Alcança	10	
	<b>Atividade Física</b>	Basquetebol (circuito técnico)	1. Drible com mudanças de direção pela frente	6
			2. Passe de peito/recepção a duas mãos	4
			3. Lançamento	6
			4. Ressonância	6
		Ginástica de Solo (1) e Aparelhos (2)	1. Solo 1.1. Passagem por pino no plinto com rolamento à frente; 1.2. Rolamento à retaguarda engrupado.	14 (7+7)
			2. Aparelhos 2.1 Trave	10
		Dança	1. Dança aeróbica com coreografia de 32 a 64 tempos	24
	<b>Total</b>			100 Pontos

## Aptidão Física – Tabela com valores de referência

	IDADE	VAIVÉM	ABDOM.	FLEX. M.I.		
RAPAZES	10	16	50	12	47	20
	11	20	54	15	54	20
	12	23	59	18	60	20
	13	28	67	21	66	20
	14	36	77	24	71	20
	15	42	85	24	71	20
	16	47	91	24	71	20
	17	50	94	24	71	20
	18 +	53	96	24	71	20

	IDADE	VAIVÉM	ABDOM.	FLEX. M.I.		
RAPARIGAS	10	16	35	12	39	23
	11	20	39	15	46	25,5
	12	22	43	18	53	25,5
	13	25	45	18	57	25,5
	14	27	47	18	59	25,5
	15	29	48	18	62	30,5
	16	32	50	18	63	30,5
	17	35	51	18	65	30,5
	18 +	37	52	18	66	30,5

### 4. Critérios gerais de classificação

Na prova prática, as classificações a atribuir a cada um dos domínios, mais concretamente a cada um dos exercícios propostos, resultam da correta execução, respeitando o intervalo de repetições possíveis para os mesmos e da aplicação dos critérios relativos aos conteúdos.

Na classificação final da prova prática, os pontos revertem em percentagem, onde 100 pontos equivalem a 100%.

### 5. Duração da Prova

A prova tem uma duração total de 45 minutos.

### 6. Material autorizado

O aluno deverá trazer o equipamento desportivo adequado à prática da atividade física: t-shirt, calça/calção, sapatilhas e calçado apropriado para a ginástica.