

## Informação - Prova de Equivalência à Frequência de EDUCAÇÃO FÍSICA

(código 26) 3 ° Ciclo

2023/2024

### 1. Objeto de avaliação

A Prova de Equivalência à Frequência tem por referência o Perfil do Aluno à saída da Escolaridade Obrigatória e incide sobre as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, do 3º ciclo do Ensino Básico.

A Prova de Equivalência à Frequência é constituída por uma prova prática, de duração limitada, que vai permitir avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciadas nas Aprendizagens.

No que respeita à aptidão física, o aluno, em função da sua idade e género, deve demonstrar ter capacidade aeróbia e muscular dentro dos valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa FITescola®.

### 2. Características e estrutura da prova

A prova é constituída por uma componente prática.

A classificação da componente de prova é expressa na escala percentual de 0 a 100, sendo a classificação final convertida na escala de níveis de 1 a 5.

#### Estrutura da Prova

A componente prática apresenta oito grupos de itens.

Grupo I - Aptidão física - Avaliação da Aptidão Aeróbia, de acordo com os protocolos do programa FITescola®;

Grupo II - Ginástica de solo - Avaliação de sequência de elementos gímnicos;

Grupo III - Ginástica de aparelhos - Avaliação de saltos;

Grupo IV - Atletismo - Avaliação de lançamentos;

Grupo V - Andebol - Avaliação de dois gestos técnicos;

Grupo VI - Basquetebol - Avaliação de dois gestos técnicos;

Grupo VII - Futebol - Avaliação de dois gestos técnicos;

Grupo VIII - Voleibol - Avaliação de três gestos técnicos.

### 3. Critérios gerais de classificação

#### Prova Prática

Grupo I - Exercício da Aptidão Aeróbia - 6%

Grupo II - Exercício de sequência de elementos gímnicos - 20%

Grupo III - Exercício de saltos - 10%

Grupo IV - Exercício de lançamentos - 10%

Grupo V - Exercício de Andebol - 13,5%

Grupo VI - Exercício de Basquetebol - 13,5%

Grupo VII - Exercício de Futebol - 13,5%

Grupo VIII - Exercício de Voleibol - 13,5%

### 4. Duração

A prova tem uma componente, prática, com duração de 45 minutos.

### 5. Material autorizado

A prova prática é realizada no espaço desportivo interior, sendo necessário o seguinte equipamento: ténis, calças de fato de treino ou calções e camisola (t-shirt).