

## Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física – 3º Ciclo



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

INSTITUTO DE AVALIAÇÃO EDUCATIVA, I.P.  
IAVE



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSÉ MARIA DOS SANTOS

---

### INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA

---

Prova 26 | 2022

---

3º Ciclo do Ensino Básico

---

#### 1. Objeto de avaliação

A prova final tem como referência os Programas Nacionais da disciplina (PNEF), e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova, com componentes práticas e teóricas, de duração limitada, nos domínios que se encontram descritos nos quadros 1 (A, B e C).

#### 2. Características e estrutura

A prova a que esta informação se refere incide sobre as matérias lecionadas ao longo dos três anos do 3º Ciclo do Ensino Básico na disciplina de Educação Física.

A prova de equivalência à frequência de Educação Física é composta por uma componente prática e incide sobre dois domínios, respetivamente, atividade física e aptidão física (quadros 1A, 1B e 1C).

A ponderação a aplicar será a seguinte:

- atividades físicas – 84 pontos  
Cada nível Introdução (I) será cotado com 14 pontos e cada nível Elementar (E) com 28 pontos;
- aptidão física – 16 pontos  
Será aplicado o descrito nas metas de aprendizagem emanadas pelo Ministério da Educação. Para a obtenção de APTO (16 pontos) os alunos terão que atingir níveis dentro da zona saudável, obrigatoriamente, nos três testes aplicados de acordo com o quadro 1B.

Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física – 3.º Ciclo

Quadro 1A – Atividades Físicas

Componente da atividade física	
Basquetebol	Introdução
	Em situação de exercício individual: realiza trabalho técnico, contemplando os seguintes gestos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drible de progressão;</li> <li>- Mudanças de direção em drible; - Lançamento na passada; - Lançamento em salto.</li> </ul>
	Elementar
	Em situação de exercício individual: realiza trabalho técnico, contemplando os seguintes gestos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drible de progressão;</li> <li>- Mudanças de direção em drible;</li> <li>- Lançamento na passada; - Lançamento em salto; - Ressalto ofensivo.</li> </ul>
Futsal	Introdução
	Em situação de exercício individual: realiza trabalho técnico, contemplando os seguintes gestos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remate</li> <li>- Condução de Bola</li> </ul>
	Elementar
	Em situação de exercício individual: realiza trabalho técnico, contemplando os seguintes gestos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remate</li> <li>- Condução de bola</li> <li>- Finta</li> </ul>
Atletismo	Introdução
	Salta em comprimento realizando corrida de balanço, acelerando progressivamente, impulsão a 1 pé na tábua de chamada, eleva a perna livre e realiza queda a pés juntos.
	Elementar
	Salta em comprimento com a técnica de voo na passada - com corrida de balanço ajustada. “Puxa” as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final do voo, inclinando o tronco à frente para receção na caixa de saltos.

Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física – 3.º Ciclo

Componente da atividade física (continuação)	
Dança	Introdução
	Em situação de Line Dance com a organização espacial definida, inicia no 1º tempo do compasso e faz coincidir cada passo a um tempo, realizando a coreografia seguinte: - Marcha no lugar, à frente, no lugar e atrás; - 2 mambos; - Passos laterais à direita com volta; - Passos cruzados laterais à esquerda com volta; - 2 triângulos; - 3 passos à frente e 1/2 Volta e 3 passos à frente e 1/2 Volta; - "2 Vs" (sem mudança de frentes).
	Elementar
	Em situação de Line Dance com a organização espacial definida, inicia no 1º tempo do compasso e faz coincidir cada passo a um tempo, realizando a coreografia seguinte: - Marcha no lugar, à frente, no lugar e atrás; - 2 mambos; - Passos laterais à direita com volta; - Passos cruzados laterais à esquerda com volta; - 2 triângulos; - 3 passos à frente e 1/2 Volta e 3 passos à frente e 1/2 Volta; - "2 Vs" (com mudança de frentes).

Quadro 1B – Aptidão Física (Tabela de valores de referência da Zona Saudável)

Componente da Aptidão Física					
Idade	Resistência aeróbia		Força		Flexibilidade
	Vai vem (percursos)		Abdominais (execuções)		Ombros (S/N)
	Raparigas	Rapazes	Raparigas	Rapazes	
14	27	36	18	24	
15	29	42			
16	32	47			
17	35	50			
18+	37	53			

Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física – 3.º Ciclo

Quadro 1C – Valorização dos conteúdos, número de itens e cotação na componente prática

<b>Matérias</b>	<b>No de itens</b>	<b>Total das cotações (em pontos)</b>
<b>Atletismo Basquetebol Futsal Dança</b>	Realiza 3 matérias Nível I (14) Nível E (28)	3 x 28
<b>Aptidão Física</b>	três testes (16) Dois, um ou zero testes (0)	16
	<b>Total</b>	100

### 3. Critérios gerais de classificação

#### Componente Prática (100 pontos)

Tendo em conta os quadros 1A e 1B, o(s) aluno(s) deverão:

- realizar com correção as ações técnicas e táticas das diferentes matérias propostas;
- atingir os objetivos de cada exercício proposto.

A atribuição da cotação máxima estará dependente da execução integralmente correta dos gestos técnicos e das ações táticas solicitadas, de acordo com o solicitado para cada nível das matérias realizadas.

#### 4. Duração e material autorizado

##### • Duração

A prova tem a duração de 45 minutos de componente prática.

##### • Material Componente Prática

O(s) aluno(s) deverá(ão) trazer material desportivo adequado para a realização da prova.

Para assegurar as condições de segurança, o(s) aluno(s) deve(m) retirar anéis, pulseiras e brincos e se tiver cabelo comprido deve-o apanhar.