

## **Informação Prova Equivalência à Frequência**

### **26 – Educação Física – Prova Prática**

3.º Ciclo do Ensino Básico – 9.º ano

---

### **Introdução**

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3.º Ciclo do Ensino Básico, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação;
2. Características e estrutura;
3. Critérios de classificação;
4. Duração;
5. Material autorizado.

## 1. Objeto de Avaliação

OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO	CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA	MATERIAL	DURAÇÃO PROVA												
<p>(Ver informação prova prática)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A prova é cotada na escala percentual de 0 (zero) a 100 (cem).</li> <li>• Serão utilizados os critérios de classificação enunciados pelo IAVE na informação complementar para os exames.</li> <li>• A classificação final da prova é convertida da escala percentual para uma escala de níveis de acordo com a seguinte tabela:</li> </ul> <table border="1" data-bbox="427 823 1115 963"> <thead> <tr> <th>Nível</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Perce-Tagem</td> <td>0 a 19</td> <td>20 a 49</td> <td>50 a 69</td> <td>70 a 89</td> <td>90 a 100</td> </tr> </tbody> </table> <p>(Ver informação prova prática)</p>	Nível	1	2	3	4	5	Perce-Tagem	0 a 19	20 a 49	50 a 69	70 a 89	90 a 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A prova é constituída por uma prova prática com duração de 45 (quarenta e cinco) minutos.</li> <li>• O aluno deverá apresentar-se 30 minutos antes da prova prática para se equipar e efetuar ativação geral que será da responsabilidade do aluno.</li> </ul> <p>(Ver informação prova prática)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calça ou calção de treino</li> <li>• Casaco de treino (opcional)</li> <li>• T-shirt</li> <li>• Sapatilhas</li> <li>• Meias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 minutos</li> </ul>
Nível	1	2	3	4	5											
Perce-Tagem	0 a 19	20 a 49	50 a 69	70 a 89	90 a 100											

## PROVA PRÁTICA

OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO	CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA																																																																																																																								
<p><b>GRUPO I – APTIDÃO FÍSICA (45%):</b></p> <p><b>1. Teste Vaivém (15%)</b></p> <p><b>2. Teste de força superior (15%)</b></p> <p><b>3. Teste de força média (15%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos serão avaliados no teste do <b>Vaivém</b> (FitEscola) de acordo com os percursos realizados segundo a seguinte tabela:</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Classificação</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> <tr> <th>Genero</th> <th>Idade</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Masc</td> <td>≤15</td> <td>22</td> <td>32</td> <td>42</td> <td>63</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>&gt;16</td> <td>27</td> <td>37</td> <td>47</td> <td>69</td> <td>91</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Fem.</td> <td>≤15</td> <td>10</td> <td>19</td> <td>29</td> <td>39</td> <td>48</td> </tr> <tr> <td>&gt;16</td> <td>12</td> <td>22</td> <td>32</td> <td>41</td> <td>50</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos serão avaliados no teste de <b>flexões de braços</b> (FitEscola) de acordo com as flexões/extensões realizadas segundo a seguinte tabela:</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Classificação</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> <tr> <th>Genero</th> <th>Idade</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Masc</td> <td>≤15</td> <td>10</td> <td>13</td> <td>16</td> <td>22</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>&gt;16</td> <td>12</td> <td>15</td> <td>18</td> <td>24</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Fem.</td> <td>≤15</td> <td>2</td> <td>5</td> <td>7</td> <td>12</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>&gt;16</td> <td>2</td> <td>5</td> <td>7</td> <td>13</td> <td>18</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos serão avaliados no teste de <b>abdominais</b> (FitEscola) de acordo com os abdominais realizados segundo a seguinte tabela:</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Classificação</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> <tr> <th>Genero</th> <th>Idade</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Masc</td> <td>≤15</td> <td>16</td> <td>20</td> <td>24</td> <td>48</td> <td>71</td> </tr> <tr> <td>&gt;16</td> <td>16</td> <td>20</td> <td>24</td> <td>48</td> <td>71</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Fem.</td> <td>≤15</td> <td>10</td> <td>14</td> <td>18</td> <td>40</td> <td>62</td> </tr> <tr> <td>&gt;16</td> <td>10</td> <td>14</td> <td>18</td> <td>41</td> <td>63</td> </tr> </tbody> </table>	Classificação		1	2	3	4	5	Genero	Idade						Masc	≤15	22	32	42	63	85	>16	27	37	47	69	91	Fem.	≤15	10	19	29	39	48	>16	12	22	32	41	50	Classificação		1	2	3	4	5	Genero	Idade						Masc	≤15	10	13	16	22	27	>16	12	15	18	24	29	Fem.	≤15	2	5	7	12	17	>16	2	5	7	13	18	Classificação		1	2	3	4	5	Genero	Idade						Masc	≤15	16	20	24	48	71	>16	16	20	24	48	71	Fem.	≤15	10	14	18	40	62	>16	10	14	18	41	63	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 metros, a uma cadência pré-determinada pelo FitEscola.</li> <li>Consiste na execução do número máximo de flexões/extensões de braços a uma cadência pré-determinada pelo FitEscola.</li> <li>Consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência pré-definida pelo FitEscola</li> </ul>
Classificação		1	2	3	4	5																																																																																																																				
Genero	Idade																																																																																																																									
Masc	≤15	22	32	42	63	85																																																																																																																				
	>16	27	37	47	69	91																																																																																																																				
Fem.	≤15	10	19	29	39	48																																																																																																																				
	>16	12	22	32	41	50																																																																																																																				
Classificação		1	2	3	4	5																																																																																																																				
Genero	Idade																																																																																																																									
Masc	≤15	10	13	16	22	27																																																																																																																				
	>16	12	15	18	24	29																																																																																																																				
Fem.	≤15	2	5	7	12	17																																																																																																																				
	>16	2	5	7	13	18																																																																																																																				
Classificação		1	2	3	4	5																																																																																																																				
Genero	Idade																																																																																																																									
Masc	≤15	16	20	24	48	71																																																																																																																				
	>16	16	20	24	48	71																																																																																																																				
Fem.	≤15	10	14	18	40	62																																																																																																																				
	>16	10	14	18	41	63																																																																																																																				

OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO	CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA
<p><b>GRUPO II - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC) (45%)</b></p> <p><b>1. Basquetebol (15%)</b></p> <p><b>2. Voleibol (15%)</b></p> <p><b>GRUPO III - DESPORTOS DE RAQUETAS</b></p> <p><b>1. Badminton (15%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza com correção o circuito técnico de basquetebol A execução técnica dos elementos pode ser observada no Anexo 1.</li> <li>• Realiza com correção um circuito técnico de voleibol A execução técnica dos elementos pode ser observada no Anexo 1.</li> <li>• Realiza com correção um circuito técnico de badminton A execução técnica dos elementos pode ser observada no Anexo 1.</li> </ul>	<p><b>Realiza um circuito técnico utilizando as seguintes habilidades técnicas do Basquetebol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drible em progressão</li> <li>• Mudança de direção</li> <li>• Paragem e rotação</li> <li>• Lançamento na passada/ em apoio</li> <li>• Passe/receção</li> </ul> <p><b>Realiza um circuito técnico utilizando as seguintes habilidades técnicas do Voleibol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deslocamentos</li> <li>• Serviço por baixo ou tipo ténis</li> <li>• Toque de dedos “control”</li> <li>• Passe de dedos</li> <li>• Manchete</li> </ul> <p><b>Realiza um circuito técnico utilizando as seguintes habilidades técnicas do badminton:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deslocamentos</li> <li>• Batimentos utilizando as duas faces da raqueta</li> <li>• Clear</li> <li>• Lob</li> <li>• Serviço (curto / comprido)</li> </ul>

OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO	CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA																																								
<p><b>GRUPO IV - ATLETISMO (10%)</b></p> <p><b>1. Salto em comprimento (10%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos serão avaliados no salto em comprimento de acordo com a distância alcançada na prova e segundo a seguinte tabela:</li> </ul> <table border="1" data-bbox="510 507 1182 703"> <thead> <tr> <th colspan="2">Classificação</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> <tr> <th>Genero</th> <th>Idade</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Masc</td> <td>≤15</td> <td>3,92</td> <td>4,34</td> <td>5,30</td> <td>5,78</td> <td>6,14</td> </tr> <tr> <td>&gt;16</td> <td>4,52</td> <td>4,88</td> <td>5,72</td> <td>6,14</td> <td>6,50</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Fem.</td> <td>≤15</td> <td>3,08</td> <td>3,38</td> <td>4,22</td> <td>4,64</td> <td>5,00</td> </tr> <tr> <td>&gt;16</td> <td>3,56</td> <td>3,92</td> <td>4,58</td> <td>4,94</td> <td>5,30</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Crítérios de Classificação : Distância do salto - 5%; Técnica de execução do salto – 2,5%; Regulamento de prova – 2,5%</b></p>	Classificação		1	2	3	4	5	Genero	Idade						Masc	≤15	3,92	4,34	5,30	5,78	6,14	>16	4,52	4,88	5,72	6,14	6,50	Fem.	≤15	3,08	3,38	4,22	4,64	5,00	>16	3,56	3,92	4,58	4,94	5,30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza uma corrida preparatória na pista da caixa de saltos; executa um salto horizontal com receção a dois pés, na caixa de areia, à máxima distância possível.</li> </ul>
Classificação		1	2	3	4	5																																				
Genero	Idade																																									
Masc	≤15	3,92	4,34	5,30	5,78	6,14																																				
	>16	4,52	4,88	5,72	6,14	6,50																																				
Fem.	≤15	3,08	3,38	4,22	4,64	5,00																																				
	>16	3,56	3,92	4,58	4,94	5,30																																				

OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	ESTRUTURAÇÃO DA PROVA
<p><b>Jogos Desportivos Coletivos</b></p> <p>1- Circuito técnico de basquetebol</p> <p>2- Circuito técnico de voleibol.</p> <p><b>Jogos de Raquetas</b></p> <p>1- Circuito técnico de badminton</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza com correção o circuito técnico de basquetebol – 10%</li> <li>• Realiza com correção o circuito técnico de voleibol -10%</li> <li>• Realiza com correção o circuito técnico de badminton - serviço e sustentação de bola em cooperação (10%)</li> </ul>	<p><b><u>CIRCUITO DE BASQUETEBOL</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Drible em progressão</li> <li>2. Mudança de direção (zigue zague entre cones)</li> <li>3. Paragem e rotação</li> <li>4. Lançamento em apoio</li> <li>5. Lançamento na passada</li> <li>6. Passe/receção (contra a parede ou colega)</li> </ol> <p><b><u>CIRCUITO DE VOLEIBOL</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Serviço por baixo ou tipo ténis, por cima da rede</li> <li>2. Toque de dedos “control”</li> <li>3. Passe de dedos (contra a parede ou colega)</li> <li>4. Manchete (contra a parede ou colega)</li> </ol> <p><b><u>BADMINTON - EXERCÍCIO CRITÉRIO</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Serviço curto</li> <li>2. Serviço comprido</li> </ol> <p><b><u>SUSTENTAÇÃO DE BOLA EM JOGO DE COOPERAÇÃO NO CAMPO DE BADMINTON, utilizando as seguintes habilidades técnicas:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deslocamentos</li> <li>2. Batimentos utilizando as duas faces da raqueta</li> <li>3. Clear</li> <li>4. Lob</li> </ol>



		5. Serviço curto/comprido
--	--	---------------------------