



# Instituto dos Pupilos do Exército

## INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### 3.º CICLO

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA (26)**

**Ano letivo 2018-2019**

**TIPO DE PROVA: Prática**

#### 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A Prova de Equivalência à Frequência incide sobre a aprendizagem definida para o final do 3º ciclo do ensino básico, de acordo com os programas e metas curriculares homologados, tendo em consideração o estabelecido no Despacho Normativo n.º 3-A/2019, do Diário da República nº 40/2019, Série II de 26 de fevereiro de 2019.

#### 2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

Realização prática dos exercícios e/ou situações de jogo propostas:

<b>Grupos</b>	<b>Conteúdos Específicos</b>
<b>Grupo 1: Capacidades Físicas</b>	O aluno realiza um teste do <i>Fitnessgram</i> , conseguindo resultados que o coloquem numa Zona saudável da Condição Física.
<b>Grupo 2: Desporto Individual:</b> <b>- Atletismo</b>	No Atletismo o aluno realiza um conjunto de ações técnicas de uma modalidade do Atletismo.
<b>Grupo 3: Desporto Coletivo:</b> <b>- Basquetebol</b>	No Basquetebol, o aluno realiza ações técnico-táticas, em situação de exercício e/ou jogo reduzido.
<b>Grupo 4: Desporto Individual</b> <b>- Ginástica de Aparelhos</b>	Na Ginástica de Aparelhos: o aluno realiza um conjunto de saltos.



### **3. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO**

- 1 – Não executa
- 2 - Executa com muitas incorreções
- 3 – Executa com algumas incorreções
- 4 – Executa corretamente

- No grupo 1 aplica-se a tabela dos testes de Aptidão Física.

### **4. MATERIAL**

Equipamento Desportivo.

### **5. DURAÇÃO**

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.