

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA

2025

Prova 26

[3ºCiclo do Ensino Básico] (Despacho Normativo n.º 2-A/2025, 03 de março)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico, a realizar em 2025, nomeadamente:

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

1. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência tem por referência o Programa Nacional de Educação Física.

A prova permite avaliar as competências que decorrem dos objetivos gerais e específicos da disciplina (aprendizagens e competências), passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada.

2. Características e estrutura

Os itens estão organizados segundo três domínios temáticos: **Conhecimentos; Aptidão Física e Atividades Físicas;**

PROVA PRÁTICA (45 minutos) - 100 pontos			
Domínios	CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO (em pontos)
Conhecimentos	Exercícios de Ativação Geral e Específica	Circuito	10
Aptidão Física	Realiza os testes, baseado na bateria de testes Fitescola, visando avaliar o nível de aptidão muscular: - Vaivém; - Abdominais; - Impulsão Horizontal.	1 tentativa para cada teste	15
Atividades Físicas	Atletismo - Salto em altura (técnica Fosbury Flop) - Lançamento do Peso.	2 tentativas para cada prova	10
	Ginástica Realiza sequência gímnica com as seguintes destrezas: - rolamento à frente com pernas fletidas e unidas; - rolamento à retaguarda com pernas fletidas e unidas; - posição de equilíbrio (avião); - posição de flexibilidade (ponte). A avaliação incidirá na correção da execução dos elementos gímnicos, da fluidez de movimento e no encadeamento dos exercícios.	Sequência Gímnica	20
	Basquetebol Ações técnicas a avaliar: receção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e de campo, drible em progressão.	Circuito técnico	15

PROVA PRÁTICA (45 minutos) - 100 pontos			
Domínios	CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO (em pontos)
	Andebol Ações técnicas a avaliar: passe e receção em movimento, receção-remate em suspensão, drible-remate em suspensão.	Circuito técnico	15
	Badminton Ações técnicas a avaliar: serviço curto e longo, “clear”, “lob” e “remate”.	Circuito técnico	15

3. Critérios gerais de classificação

O desempenho no domínio dos conhecimentos será cotado com a pontuação máxima se o aluno cumprir integralmente os objetivos. Será atribuída a cotação zero, no caso contrário.

A escala de valorização no domínio da Aptidão Física é determinada pelos valores de referência da bateria de testes *FitEscola*.

Quanto ao domínio da Atividade Física, a escala de valorização é aplicada em função das componentes críticas de cada elemento solicitado, quer em situação de exercício critério ou sequência de movimento, determinados previamente, pelo grupo de educação física.

4. Duração

A Prova (prática) tem a duração de 45 minutos.

5. Material autorizado

Os alunos deverão apresentar-se devidamente equipados para a realização da prova (sapatilhas/ténis; calção ou calça de fato de treino; t-shirt/sweat shirt ou casaco de fato de treino), assim como o material necessário à sua higiene pessoal, findo o exame.

Os materiais específicos desportivos necessários à consecução da prova, serão disponibilizados pelos professores de Educação Física.

FIM