

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

2025

Prova 26
3º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

Objeto de avaliação

A prova de exame de equivalência à frequência de Educação Física incide sobre os conhecimentos, habilidades e capacidades respeitantes aos conteúdos enquadrados em domínios do Programa da Disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

PROVA PRÁTICA	
Conteúdos	Objetivos
Grupo I Ginástica de solo	Realizar um esquema de solo com os seguintes elementos obrigatórios: <ul style="list-style-type: none"> * Rolamento à Frente; * Rolamento à frente pernas afastadas; * Rolamento à retaguarda; * Rolamento `retaguarda pernas afastadas; * Apoio facial invertido - braços; * Elemento de flexibilidade;

	* Elemento de Equilíbrio. * Roda
Grupo II Atletismo:	Realizar do atletismo uma das seguintes atividades: - Corrida de 40 metros, com partida de pé. - Lançamento do peso. - Salto em altura. - Salto em comprimento.
Grupo III Jogos Desportivos Coletivos	Realizar dos Jogos Desportivos Coletivos uma das seguintes modalidades: * Futsal; * Basquetebol; * Andebol; * Voleibol;
Grupo IV Aptidão Física	Teste do FitEscola

Caracterização da prova

A prova de equivalência à frequência é composta por uma prova prática que engloba os blocos temáticos constantes do programa da disciplina com a seguinte cotação:

Prova Prática	
Estrutura	Cotações
Grupo I – 35 pontos	
Ginástica no solo	6 Tarefas motoras – 5 pontos cada Fluidez e destreza gímnica – 5 pontos
Grupo II - 24 pontos	
Atletismo	4 Tarefas motoras – 3 pontos cada (exercício 1) 4 Tarefas motoras – 3 pontos cada (exercício 2)
Grupo III - 24 pontos	

Jogos Desportivos Coletivos	6 Tarefas motoras – 4 pontos cada
Grupo IV - 17 pontos	
Aptidão Física	Tarefa motora A – 10 pontos Tarefa motora B – 7 pontos

Critérios gerais de classificação

As respostas com afastamento integral dos aspetos solicitados implicam que as respostas sejam classificadas com zero.

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios de correção a seguir indicados:

Prova Prática	
Estrutura	Cotações
Grupo I – 35 pontos	
Ginástica no solo	Executa correta e adequadamente as ações motoras – 30 pontos Criatividade e fluidez – 5 pontos
Grupo II - 24 pontos	
Atletismo	Executa correta e adequadamente as ações motoras – 24 pontos
Grupo III - 24 pontos	
Jogos Desportivos Coletivos	Executa correta e adequadamente as ações motoras – 18 pontos Aplicação correta dos regulamentos – 6 pontos
Grupo IV - 17 pontos	
Aptidão Física	O resultado do teste enquadra-se na zona saudável – 17 pontos

Material

Para a realização da prova prática o aluno deve apresentar-se equipado, como se de uma aula de Educação Física se tratasse Ténis, calções e t-shirt ou fato de treino.

Duração

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