

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2025

Prova 28

2.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 2.º Ciclo do Ensino Básico, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais/Articulação com o Perfil dos Alunos, previstas para o 2.º Ciclo do Ensino Básico - Educação Física.

Tem como objetivo avaliar as competências desenvolvidas, enquadradas nos diferentes domínios, passíveis de avaliação em **prova prática** de duração limitada.

A prova desta disciplina permite avaliar a interpretação prática das habilidades motoras que lhe são propostas nas várias situações/atividades (Quadro 1):

Domínios	Conteúdos	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA – Zona Saudável de Aptidão Física do Programa Fitescola	Avaliação da Aptidão Aeróbica – teste de Vaivém.	Realiza o teste conforme descrito no Manual.
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUBÁREA: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Futebol	Avaliação dos fundamentos técnicos de uma modalidade coletiva: Futebol.	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade.
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUBÁREA: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Voleibol ou Basquetebol	Avaliação dos fundamentos técnicos de uma modalidade coletiva: Voleibol ou Basquetebol (à escolha do aluno).	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade.
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUBÁREA: GINÁSTICA Ginástica de Solo	Avaliação de uma sequência constituída pelos seguintes elementos: avião, rolamento à frente c/ pernas juntas, ½ volta, rolamento à retaguarda c/ pernas juntas, roda e ponte.	Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo que combina com fluidez e harmonia.
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUBÁREA: GINÁSTICA Ginástica de Aparelhos	Avaliação de 1 salto no boque: salto entre mãos ou salto ao eixo (à escolha do aluno). Avaliação de 1 salto no minitrampolim: salto em extensão, ½ pirueta.	Realiza com correção os saltos nos aparelhos.

Quadro 1 – PROVA PRÁTICA (Domínios e conteúdos)

Caracterização da prova

A prova está organizada de acordo com a tipologia, estrutura e cotação, explicitados no Quadro 2:

Tipologia	Estrutura	Cotação
Grupo I: Aptidão Física–Zona Saudável de Aptidão Física	Realização de percursos de 20 metros ao ritmo marcado.	20 Pontos
Grupo II: Futebol	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade escolhida: passe e receção, condução de bola, drible e remate.	20 Pontos
Grupo III: Voleibol ou Basquetebol	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade escolhida: Voleibol - passe por cima com as duas mãos, manchete, serviço por baixo; Basquetebol - passe de peito, passe picado, drible, lançamento parado ou na passada.	20 Pontos
Grupo IV: Ginástica de Solo	Sequência organizada pelo aluno, em que estejam presentes os elementos gímnicos (Quadro 1) combinados com elementos de ligação.	20 Pontos
Grupo V: Ginástica de Aparelhos	Realização dos saltos (Quadro 1) nos respetivos aparelhos.	20 Pontos

Quadro 2 – PROVA PRÁTICA (Tipologia e cotação em pontos)

Critérios de classificação

Na prova prática de Educação Física, o grau de exigência decorrente das situações de avaliação propostas, bem como o nível de desempenho evidenciado nos critérios de classificação, estão balizados pelas Aprendizagens Essenciais da disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

A avaliação da prova será realizada através do método de observação direta e registo do nível de desempenho em grelha de avaliação.

A cotação da prova é de 100 pontos distribuídos de acordo com as cotações do Quadro 2.

A classificação final da prova de equivalência à frequência corresponde à classificação da prova convertida na escala de níveis de 1 a 5.

Material

Os alunos devem apresentar-se equipados com calções e T-shirt, ou fato de treino, e com ténis ou sapatilhas (ou outro equipamento adequado para a prática do exercício físico). Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, relógio etc.).

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.