

## INFORMAÇÃO PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

---

**Prova de** Educação Física

**Código:** 26

**Nível de Ensino:** 3º Ciclo do Ensino Básico

**Ano letivo:** 2025/2026

---

### Prova Prática

#### **Objeto de avaliação:**

A prova tem por referência as *Aprendizagens Essenciais* de Educação Física, com especial enfoque nas áreas de competências inscritas no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada. Os conteúdos/unidades temáticas constituintes do objeto de avaliação das aprendizagens são as seguintes:

#### **Ginástica de solo:**

- Realizar com correção os elementos gímnicos propostos;
- Elementos gímnicos: rolamentos, apoio facial invertido, roda, avião, vela, ponte, espargata, folha, saltos, pivôs, piruetas, afundos e voltas.

#### **Ginástica de Aparelhos:**

- Realizar com correção os elementos gímnicos propostos;
- Minitrampolim – salto em extensão, salto engrupado, salto de carpa, ½ pirueta e pirueta.
- Boque ou plinto – salto de eixo e entre mãos.

#### **Voleibol:**

- Identificação do jogo/terminologia e simbologia;
- Regulamento específico da modalidade (regras de jogo);
- Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situações de jogo as seguintes ações: passe por cima, passe em suspensão, serviço por baixo, manchete, amortie, remate em apoio, jogo 1x1, jogo 2x2, jogo 3x3 e jogo 4x4.

#### **Futsal:**

- Identificação do jogo/ terminologia e simbologia;
- Regulamento específico da modalidade (regras de jogo);
- Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situações de jogo as seguintes ações: passe, receção plantar, condução, remate, tabelinha, desmarcação, drible/finta, defesa HxH, contra-ataque, jogo reduzido e jogo formal.

#### **Andebol:**

- Identificação do jogo/ terminologia e simbologia;
- Regulamento específico da modalidade (regras de jogo);
- Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situações de jogo as seguintes ações: receção da bola, passe de ombro, passe picado, remate em apoio, remate em suspensão, defesa individual, passe e entra, jogo reduzido e jogo 7x7.

#### **Basquetebol:**

- Identificação do jogo/ terminologia e simbologia;
- Regulamento específico da modalidade (regras de jogo);
- Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situações de jogo as seguintes ações: lançamento em apoio, lançamento na passada, paragens a um e a dois tempos, rotações (noção de pé eixo), defesa individual, passe e corte, jogo reduzido e jogo 5x5.

#### **Atletismo:**

- Identificação de cada modalidade do Atletismo;
- Realizar uma corrida de resistência de 12 minutos.
- Realizar uma corrida de velocidade de 40 metros.
- Realizar uma corrida de barreiras de 40 metros.
- Realizar o salto em altura com a técnica Fosbury Flop.

#### **Badminton:**

- Identificação do jogo/ terminologia e simbologia;
- Regulamento específico da modalidade (regras de jogo);
- Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situações de jogo as seguintes ações: posição base, pega da raqueta, clear, lob, amortie, serviço curto, serviço longo e jogo 1x1.

#### **Características e estrutura:**

##### **Grupo I – 30 Pontos**

3 Exercícios analíticos (10 pontos cada exercício).

##### **Grupo II – 20 Pontos**

2 Exercícios de situação de jogo condicionado/reduzido (10 pontos cada exercício).

##### **Grupo III – 30 Pontos**

2 Exercícios analíticos (15 pontos cada exercício).

##### **Grupo IV – 20 Pontos**

2 Exercícios analíticos (10 pontos cada exercício).

#### **Critérios gerais de classificação:**

- A classificação da prova será expressa em pontos, de zero a cem;
- O(A) aluno(a) deverá ter a capacidade técnica de executar os gestos técnicos, inerentes às modalidades coletivas abordadas e será classificado(a) segundo a performance demonstrada;
- O(A) aluno(a) deverá ter a capacidade de interpretar as diversas situações de jogo, nas modalidades desportivas abordadas, optando pelas respostas/soluções mais adequadas com execução técnica correta e respeitando as regras do jogo. O(A) aluno(a) será classificado(a) em função das suas tomadas de decisão e da correção técnica das suas ações;
- Na Ginástica, o(a) aluno(a) deverá realizar os elementos gímnicos com execução técnica correta, sendo a sua classificação determinada tendo em conta a sua performance;
- No Atletismo, o(a) aluno(a) deverá realizar a modalidade apresentada com execução técnica correta e será classificado segundo a performance demonstrada.

**Duração:** A prova prática tem uma duração de 45 minutos.

**Material autorizado:** Vestuário apropriado para à prática de educação física (sapatilhas, camisola, calções e/ou fato de treino, meias e/ou sabrinas para a ginástica no solo).

**A Classificação final da prova é arredondada às unidades, das classificações das duas componentes (escrita e prática), convertida na escala de níveis de 1 a 5.**