

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA | Prova Prática

2025

Prova 28

2.º Ciclo do Ensino Básico

OBJETO DE AVALIAÇÃO

O exame de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais definidas para o 2º Ciclo do Ensino Básico.

Como tal, sendo esta disciplina de carácter essencialmente prático, o objeto da avaliação incidirá no domínio do Saber-Fazer. Para os alunos impossibilitados de realizarem a prova prática (situação devidamente comprovada com Atestado Médico) o objeto de avaliação incidirá no domínio do Saber-Conhecer, através de uma prova de cariz teórico.

Todos os conteúdos indicados no **quadro I** (modalidade prática) e no **quadro II** (modalidade teórica), são passíveis de serem abordados na prova prática ou teórica, respetivamente.

Quadro I (modalidade prática) – Temas organizadores

Atividades Físicas							Aptidão Física
Atletismo	Raquetes	Basquetebol	Voleibol	Andebol	Futebol	Ginástica	FitEscola
▪ Lançamento do Vórtex ▪ Salto em Comprimento	Badminton: ▪ Serviço ▪ Clear ▪ lob	▪ Drible de proteção (direita e esquerda) ▪ Passe de peito e picado ▪ Lançamento em apoio	▪ Passe por cima ▪ Manchete ▪ Serviço (por baixo)	▪ Passe de ombro ▪ Drible de progressão ▪ Remate em suspensão	▪ Condução de bola ▪ Passe ▪ Remate	Solo: ▪ Avião ▪ Rolamento à retaguarda c/ saída de pernas afastadas ▪ Ponte ▪ Roda ▪ Rolamento à frente engrupado	▪ Vaivém ▪ Abdominais ▪ Flexões de ▪ Braços ▪ Senta e Alcança ▪ Flexibilidade de ombros ▪ Impulsão horizontal

Quadro II (modalidade teórica) – Temas organizadores

Capacidades Físicas	Corpo Humano	Alimentação saudável
▪ Força ▪ Velocidade ▪ Resistência ▪ Coordenação ▪ Flexibilidade ▪ Agilidade	▪ Capacidades Físicas ▪ Aparelho Circulatório ▪ Aparelho Respiratório ▪ Aparelho Locomotor	▪ Princípios ▪ Benefícios

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova prática está organizada por estações que contemplam os temas selecionados; a prova teórica está organizada por grupos de itens.

Alguns dos itens podem conter informações fornecidas por meio de diferentes suportes (textos, figuras, tabelas e gráficos).

Alguns dos itens / estações podem envolver a mobilização de competências diferenciadas, assim como de aprendizagens relativas a mais do que um dos temas organizadores constantes nas Orientações Curriculares.

ESTRUTURA

Prova prática - os exercícios selecionados e a respetiva cotação apresentam-se no quadro seguinte:

Quadro III – Exercícios, cotação e critérios de classificação

Exercícios e Cotações	CrITÉrios de classificação
ATLETISMO * Lançamento do vórtex Ensaio ≥ 16 m * Salto em Comprimento ensaio $\geq 2.60^*/2.80m^{**}$ (*raparigas/**rapazes)	. Executa de acordo com o regulamento e em 4 tentativas ≥ 16 m . Executa de acordo com o regulamento e com 4 saltos $\geq 2.60m^* / 2.80 m^{**}$
APTIDÃO FÍSICA *Fitescola-Bateria de testes	. Valores situados na zona saudável
RESTANTES MODALIDADES * Cada exercício/ elemento selecionado, realizado satisfatoriamente	. Executa de acordo com as exigências definidas no programa

Prova Teórica - a tipologia dos itens, o seu número e a cotação por item apresentam-se no quadro seguinte:

Quadro IV – Tipologia, número de itens e cotação

Prova Teórica		Número de itens	Cotação por item (em pontos)
ITENS DE SELEÇÃO	Escolha múltipla	1 a 10	5
	Verdadeira e Falsa	11 a 15	5
ITENS DE CONSTRUÇÃO	Resposta curta	3 a 6	5

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

1. Todas as respostas devem ser perfeitamente legíveis e estar perfeitamente identificadas.
2. Quando se verificar um engano este deve ser riscado e corrigido à frente.
3. As cotações de cada questão serão fracionadas, de modo a contemplar os conhecimentos revelados, quando a resolução não estiver totalmente correta.
4. A cotação não será prejudicada pela interpretação de dados, em questões anteriores, desde que se mantenha a coerência entre si.
5. Nas questões de resposta curta, em que é pedida mais do que uma resposta, apenas serão consideradas as primeiras respostas assinaladas de acordo com o número pedido.
6. Nas questões de correspondência ou associação apenas são contabilizadas as questões corretas.
7. Nas questões de escolha múltipla serão anuladas as respostas que excedam o número de opções pedidas.
8. Nas questões de verdadeiro ou falso (V/F) serão anuladas as respostas que indiquem simultaneamente verdadeiro e falso. Nos restantes casos apenas serão contabilizadas as opções corretas.
9. Deverá ser utilizada linguagem específica adequada.
10. Nas questões onde se acrescenta justificação, a resposta só será considerada certa se a justificação estiver correta.
11. A Prova é cotada para 100 pontos.
12. As respostas serão dadas no respetivo enunciado.

CRITÉRIOS DE ÊXITO

		Atividade Física (Matérias)	Aptidão Física	Conhecimentos
N í v e l	1	Não atinge em nenhuma das áreas o definido para o nível 2		
	2	Não atinge cumulativamente nas 3 áreas o definido para o nível 3		
	3	3 I (1 JDC/ 1 Atletismo/ 1 Outra)	Testes de Vaivém e Abdominais	≥ Suficiente
	4	4I (1 JDC/1 Ginástica/2 Outra)	Testes de Vaivém e Abdominais + outros 2 testes	≥ Bom
	5	5 I (1 JDC/1 Ginástica/ 3 Outra)	Todos os testes na zona saudável.	Muito Bom

MATERIAL

- Prova Prática: o aluno deverá trazer o equipamento desportivo (camisola da escola, calção, sapatilhas e sabrinas).
- Prova Teórica: o aluno deverá trazer material de escrita (esferográfica de tinta azul ou preta). Não é permitido o uso do corretor ou lápis na folha de resposta.

DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos (Prova Prática + Prova Teórica (se necessário)), não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.