INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA | Prova Prática 2025

Prova 26

3.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 3º 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	**Ginástica**	**Basquetebol**	**Voleibol**	**Andebol**	**Futebol**	**FitEscola**
▪ Lançamento do Peso ▪ Salto em Comprimento	Solo: ▪ Avião ▪ Rolamento à frente c/ saída de pernas afastadas ▪ Ponte ▪ Rolamento à retaguarda engrupado ▪ Roda	▪ Drible de proteção ▪ Lançamento na passada ▪ Paragem (1 ou 2 tempos), rotação ▪ Lançamento em apoio	▪ Passe por cima ▪ Manchete ▪ Serviço (por baixo e por cima tipo ténis) ▪ Remate	▪ Passe de ombro ▪ Drible de progressão ▪ Remate em suspensão	▪ Condução de bola ▪ Passe ▪ Remate ▪ s ▪ * Impulsão horizontal	▪ Vaivém ▪ Abdominais ▪ Flexões de braços ▪ Senta e alcança ▪ Flexibilidade de ombros ▪ Impulsão horizontal

Quadro II (modalidade teórica) **– Temas organizadores**

Sedentarismo	**Prática de Atividade Física regular**	**Alimentação saudável**	**Estilos de vida saudável**	**Aptidão física**	**Treino desportivo**	**Capacidades condicionais**	**Atividades Físicas**
- Causas - Doenças associadas	- Princípios -Benefícios	- Princípios - Benefícios	- Princípios - Benefícios	- Princípios - Definição	- Princípios - Benefícios	Conhecimentos e diferenciação das capacidades condicionais	-Caracterização - Regras / Regulamento - Gestos/elementos técnicos

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 peso (3*/4**Kg)	**.** Executa de acordo com o regulamento e com ensaio ≥ 5m
* Salto em Comprimento ensaio ≥ 2.90m*/3.40m** (*meninas/**meninos)	**.** Executa de acordo com o regulamento e com ensaio ≥ 2.90m * / 3.40 m**
CONDIÇÃO FÍSICA * Bateria de Testes - FitEscola	**.** Executa de acordo com o protocolo e com resultados ≥ aos valores da 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 SELECÇÃO	Escolha múltipla	5 a 8	5
	Verdadeira e Falsa	8 a 12	5
ITENS DE CONSTRUÇÃO	Resposta curta / Resposta de completamento	7 a 20	2,5

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. Deverá ser utilizada linguagem específica adequada.

5. A cotação não será prejudicada pela interpretação de dados, em questões anteriores, desde que se mantenha a coerência entre si.

6. 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.

7. Nas questões de correspondência ou associação apenas serão contabilizadas as opções corretas.

8. Nas questões de escolha múltipla serão anuladas as respostas que excedam o número de opções pedidas.

9. 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.

10. Nas questões onde se acrescenta justificação, a resposta só será considerada certa se a justificação estiver correta.

11. Deverá ser utilizada linguagem específica adequada.

12. A Prova é cotada para 100 pontos.

13. As respostas serão dadas no respetivo enunciado.

CRITÉRIOS DE ÊXITO

		Atividade Física (Matérias)	Aptidão Física	Conhecimentos
NÍVEL	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	4 I (2 JDC/1 Gin/ 1Outra)	VV, Abdominais + 1(outro) (3 testes na zona saudável)	≥ Suficiente
	4	Revela melhor desempenho em 2 dos 3 domínios definidos para o nível 3		
	5	5 I (2 JDC/1 Gin/ 2Outras)	Todos os testes na zona saudável.	≥ 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 nas respostas.

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.