

## INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

# EDUCAÇÃO FÍSICA

2025

---

**Prova 26 | 2025**

**Prova prática**

---

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

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

### **1 – Objeto de avaliação**

---

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

### **2 – Caracterização da prova**

---

- A prova de exame está organizada em três partes.
- Na primeira parte da prova é aferido o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas. Na segunda parte são aferidas aptidões num Jogo Desportivo Coletivo – Basquetebol. Na terceira parte são aferidas aptidões na Ginástica – Solo.
- A estrutura da prova sintetiza-se nos quadros 1 e 2.

Quadro 1 – Valorização dos temas na prova prática.

Conteúdos	Competências	Cotações
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.	Revelar um nível funcional das capacidades motoras condicionais e coordenativas dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, de acordo com a bateria de testes FITescola.	40%
Jogos Desportivos Coletivos – Basquetebol.	Realizar com correção em exercício critério, as ações: - Passe-recepção; - Enquadramento ofensivo-posição de tripla ameaça; - Drible, - Lançamento na passada e parado; - Corte para o cesto.	30%
Ginástica – Solo	Solo: Elaborar e realizar uma sequência de habilidades no solo, que combine com fluidez, destrezas gímnicas: - Rodada; - Uma posição de equilíbrio (avião ou bandeira); - Uma posição de flexibilidade (espargata ou ponte); - Pino de braços, terminando em cambalhota à frente; - Elementos de ligação (saltos, voltas e afundos).	30%

Quadro 2 – Tipologia, número de grupos e cotação na prova prática.

Tipologia de itens	Número de grupo	Cotação por item (em percentagem)
Exercícios práticos.	<b>Grupo I – Aptidão motora, condicional e coordenativa.</b> <u>1.1 – Aptidão aeróbia.</u> <i>Teste do vaivém.</i> <u>1.2 – Aptidão muscular.</u> 1.2.1 – Força abdominal e resistência. <i>Teste dos abdominais.</i> 1.2.2 – Força e flexibilidade do tronco. <i>Teste da extensão do tronco.</i> 1.2.3 – Força superior. <i>Teste das extensões de braços.</i>	1.1 – 15 % 1.2 – 25 % (1.2.1 – 10 % + 1.2.2 – 5 % + 1.2.3 – 10 %)
	<b>Grupo II – Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol</b> 2.1 – Exercício critério 1 2.2 – Exercício critério 2	2.1 – 15 % 2.2 – 15 %
	<b>Grupo III – Ginástica – Solo</b> Exercício em forma de sequência elaborada pelo aluno.	3 – 30 %

### 3 – Material

---

- Vestuário desportivo.
- É obrigatória a utilização de sapatilhas de ginástica para a realização do grupo III da prova.

### 4 - Duração

---

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

### 5 – Critérios gerais de classificação

---

*Na realização dos exercícios práticos a avaliação assume a forma de:*

• **Grupo I:**

Apto ou Não Apto

• **Grupo II e III:**

Níveis de execução: 1, 2, 3, 4 e 5.