
Informação- Prova de Equivalência à Frequência
Educação Física

2025

Prova 28 | Prova Prática

2º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 2º ciclo, do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente: Objeto de avaliação; Característica e Estrutura da Prova; Critérios gerais de classificação; Duração e Material.

A prova é prática, na qual é avaliado o desempenho do aluno por um júri.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor (Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais) da disciplina de Educação Física e permite avaliar aprendizagens relativas aos domínios das Atividades físicas e da Aptidão Física, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

Area das Atividades Físicas - 70%	
Desportos Coletivos	Andebol
	Basquetebol
	Futebol
	Voleibol
Ginástica	Solo
	Aparelhos
Atletismo	Saltos
Àrea da Aptidão Física - 30%	
Aptidão Aérobica	Teste de resistência do Fitescola

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

Atividades físicas. Cotação 70 pontos

Nos desportos coletivos, avaliam-se as aprendizagens de duas das quatro modalidades, ao critério do aluno (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol). Cada uma destas modalidades apresenta exercícios critério que definem a qualidade técnica dos conteúdos. Cotação: 25 pontos.

Na ginástica, avaliam-se as aprendizagens dos elementos de ginástica de solo através de uma sequência gímnica e na ginástica de aparelhos serão realizados dois saltos em dois aparelhos diferentes. Cotação: 25 pontos.

No Atletismo, avaliam-se as aprendizagens de um dos saltos desta modalidade. Cotação: 20 pontos

Capacidades físicas. Cotação 30 pontos

Nesta área será avaliado o desempenho num dos testes de Aptidão Aeróbia, da bateria do Fitescola de acordo com o protocolo e as tabelas de avaliação do mesmo. Cotação: 30 pontos.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Estrutura do Exercício- área das Atividades Físicas	Pontuação máxima
Desportos Coletivos (o aluno escolhe 2 de entre os seguintes jogos desportivos coletivos: Andebol, Basquetebol, Futebol ,Voleibol) Exercício Critério- Desporto coletivo 1 Exercício Critério- Desporto coletivo 2	12,5 pontos 12,5 pontos
<u>Desportos Individuais:</u> Ginástica: Sequência Gímnica de solo O aluno realiza com correção e fluidez, uma sequência gímnica de seis elementos, pela ordem definida Salto no mini trampolim O aluno inicia a corrida de balanço, efetuando de seguida a chamada a pés juntos no minitrampolim e realiza o salto, definindo a posição solicitada na fase de voo, fazendo de seguida a extensão rápida dos membros inferiores e receção equilibrada no solo.	15 pontos 5 pontos



Salto no plinto longitudinal O aluno inicia a corrida de balanço, efetuando de seguida a chamada a pés juntos no trampolim reuther. Realiza o salto definido, transpondo o aparelho e terminando com a receção equilibrada no solo.	5 pontos
Atletismo: Salto O aluno realiza as 4 fases do salto (corrida de balanço; chamada ou impulsão; suspensão ou voo e receção ou queda) de acordo com os critérios de êxito do salto definido (salto em altura ou salto em comprimento).	20 pontos
Estrutura do Exercício- área da Aptidão Física	pontuação
Aptidão aerobia: Teste do vaivém Realiza percursos de 20m, num sentido e no sentido inverso, em vários níveis, orientados por uma cadência rítmica definida no teste. Ou <u>teste da milha</u> Realiza o teste solicitado, de acordo com os critérios de realização definidos no programa Fitescola.	30 pontos

MATERIAL

A prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo (modalidades coletivas; ginástica; salto em altura e teste de aptidão física), com a obrigatoriedade do aluno se apresentar com equipamento desportivo adequado à prática das modalidades (T-shirt e calções ou fato de treino, meias, ténis ou sapatilhas).

DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos.