
**Informação- Prova de Equivalência à Frequência
Educação Física**

2025

Prova 28 | Prova Prática

3º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3º 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; Material e Duração.

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.

Área das Atividades Físicas - 70%	
Desportos Coletivos	Andebol
	Basquetebol
	Futebol
	Voleibol
Ginástica	Solo
	Aparelhos
Atletismo	Saltos
	Corridas
Área da Aptidão Física - 30%	
Aptidão Aeróbia	Teste de resistência do Fitescola
Aptidão Neuromuscular	Teste de força 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 (Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol). Cada uma destas modalidades apresenta exercícios critério que definem a qualidade técnica dos conteúdos. Cotação: 24 pontos.

Na ginástica, avaliam-se as aprendizagens dos elementos de solo através de uma sequência gímnica e na ginástica de aparelhos serão realizados dois saltos em dois aparelhos diferentes. Cotação: 26 pontos.

No Atletismo, avaliam-se as aprendizagens de um salto e de uma corrida de entre as disciplinas desta modalidade. Cotação: 20 pontos

Capacidades físicas. Cotação 30 pontos

Nesta área será avaliado um teste de Aptidão Aeróbia e um teste de aptidão neuromuscular, 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 Desportos Coletivos (o aluno escolhe 2 de entre os seguintes jogos desportivos coletivos: Andebol, Basquetebol, Futebol ,Voleibol)	
Exercício Critério- Desporto coletivo 1	12 pontos
Exercício Critério- Desporto coletivo 2	12 pontos

