

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA

2025

PROVA 26

.....
3.º Ciclo do Ensino Básico

Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho de 2018

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho de 2018

Portaria n.º 29/2025/1, de 7 de fevereiro de 2025

Despacho Normativo n.º 2/2025, de 3 de março de 2025

O presente documento visa divulgar as características 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
- Características e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

Importa ainda referir que, na prova desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelas Aprendizagens Essenciais, em adequação ao ciclo de ensino a que a prova diz respeito.

Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência de Educação Física do 3.º Ciclo do Ensino Básico tem por referência as Aprendizagens Essenciais definidas para a disciplina e permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

Características e estrutura

A prova de Educação Física é de componente prática.

A prova apresenta versão A e B, sendo esta última para os alunos cujas adaptações autorizadas para a realização de Provas Finais de ciclo ou Exames Nacionais são também necessárias na realização de provas de equivalência à frequência.

Componente prática

A prova é cotada para 100 pontos.

É constituída por duas partes, uma dirigida aos desportos coletivos (Basquetebol, Futsal, Andebol e Voleibol) e outra aos desportos individuais (Atletismo e Ginástica).

A parte relativa aos desportos coletivos consiste na realização de uma prova de duas modalidades coletivas (Andebol e/ou Basquetebol e/ou Futsal e/ou Voleibol), estas modalidades serão escolhidas da seguinte forma: o aluno opta por uma modalidade e os júris optam por outra.

Estrutura da 1ª Parte - Desportos coletivos

Versão A e B

Basquetebol

Situação de exercício critério em circuito:

- Progredir em drible, entre os cones, utilizando a mão mais adequada (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção), para finalizar e concretizar com lançamento na passada;
- Progredir em drible, entre os cones, utilizando a mão mais adequada (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção), para finalizar e concretizar com lançamento em salto.

Futsal

Em situação de exercício critério em circuito:

- Recebe a bola, muda de direção, progredir, conduzindo a bola contornando os diversos cones, utilizando o pé mais adequado consoante a localização dos cones, para finalizar com remate fora da área, acertando na zona limitada e previamente definida.

Voleibol

Em situação de exercício critério em circuito:

- Realizar passe de dedos colocando-se sempre debaixo da bola e com correção técnica contra a parede e nas zonas pré-definidas.
- Realizar serviço por baixo ou por cima com correção e eficácia acertando nas zonas do campo pré-definidas.
- Realizar manchete contra a parede com correção técnica acertando nas zonas pré-definidas.

Andebol

Em situação de exercício critério em circuito:

- Driblar entre os diversos cones, utilizando a mão mais adequada consoante a disposição dos cones, aproveitando a regra dos apoios, utilizando fintas ou mudanças de direção, para finalizar e concretizar com remate em suspensão acertando na zona pré-definida.

Em relação aos desportos individuais a prova consiste na realização de estações técnicas de atletismo e de ginástica de solo.

Estrutura da 2ª Parte - Desportos individuais

Versão A e B

Atletismo

- Velocidade - Realizar um percurso de 40 metros e estar dentro dos tempos pré-definidos.
- Salto em altura - Realizar o salto com a técnica de tesoura.
- Resistência - Realizar a prova do Vaivém e estar na zona saudável de acordo com o seu género e idade.

Ginástica de Solo

Realizar a seguinte sequência:

- Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas unidas, com apoio das mãos no solo, por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida;
- Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas, na direção do ponto de partida;
- Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida;
- Pino de cabeça, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição) e mantendo o equilíbrio;
- Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;
- Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (mata-borrão, ponte, espargata frontal e lateral).

A estrutura das provas sintetiza-se no quadro 1.

Quadro 1 - Valorização dos temas - Componente Prática

Temas	Tópicos / Conteúdos	Cotação (em pontos)
Desportos Coletivos <ul style="list-style-type: none">• Basquetebol• Futsal• Voleibol• Andebol	<ul style="list-style-type: none">• Passe• Receção• Drible (condução)• Remate à baliza• Lançamento ao cesto• Passe de dedos com as duas mãos• Serviço• Manchete• Concretização	60
Desportos Individuais <ul style="list-style-type: none">• Ginástica• Atletismo	<ul style="list-style-type: none">• Exercícios gímnicos no solo• Corrida de velocidade• Salto em Altura• Corrida de Resistência	40

Critérios gerais de classificação

Componente prática

Na componente prática, cada conteúdo será avaliado de acordo com a seguinte tabela:

Critérios de êxito	Nível
Não executa/Não cumpre nenhum critério	1
Executa com imperfeições (não cumpre metade dos critérios)	2
Executa com imperfeições (cumpre metade dos critérios)	3
Executa com imperfeições (cumpre mais de metade dos critérios)	4
Executa corretamente	5

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Material autorizado

O aluno apenas pode usar equipamento próprio para a prática desportiva (camisola, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas, ténis e meias).