

---

**Agrupamento de Escolas de Castelo de Paiva****INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**

(Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, n.º 3 do Artigo 28.º)

**3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO****Ano letivo: 2024/2025****PROVA CÓDIGO: 26****PROVA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - PRÁTICA**

---

**OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico e o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória, sendo composta apenas por uma componente prática (100 pontos).

A prova permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos enquadrados em domínios do âmbito das atividades físicas, previstas no programa de Educação Física, passíveis de avaliação.

**CARATERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA**

A prova prática avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

- I. Ativação geral;
- II. Técnico (Desportos Coletivos - Basquetebol e Desportos individuais - Ginástica);
- III. Composição, expressão e criatividade (Ginástica);
- IV. Aptidão física (capacidade aeróbica).

A prova prática apresenta-se estruturada em 4 momentos distintos, que passamos a explicitar no quadro seguinte:

## QUADRO 1

| MOMENTOS/TEMAS                                 | CONTEÚDOS                                                                                                                                                                                                                                                                        | ESTRUTURA                       | COTAÇÃO   |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|
| 0                                              | Entrega, leitura e interpretação do documento orientador de prova                                                                                                                                                                                                                |                                 |           |
| I. Ativação geral                              | <b>Habilidades motoras:</b><br>Exercícios de preparação/adaptação do organismo ao esforço físico em geral e às modalidades previstas na prova em particular.                                                                                                                     | Situação Livre                  | 10 pontos |
| II. Desportos Individuais - Ginástica de solo  | <b>Conhecimentos:</b><br>Regulamento de prova e fundamentos técnicos das habilidades gímnicas<br><b>Habilidades motoras:</b><br>Elaboração e realização de habilidades no solo: rolamento à frente com membros inferiores fletidos; meia pirueta; posição de equilíbrio (Avião). | Situação de exercícios Gímnicos | 30 pontos |
| III. Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol | <b>Conhecimentos:</b><br>Regulamento específico e determinantes na execução dos fundamentos técnicos<br><b>Habilidades Motoras - Fundamentos Técnicos:</b><br>Passe; drible e lançamento.                                                                                        | Situação de Exercício           | 30 pontos |
| IV. Aptidão Física                             | <b>Capacidade Aeróbia - Corrida de Resistência.</b>                                                                                                                                                                                                                              | Situação de Prova - 5 minutos   | 30 pontos |

**Nota 1.** No início da prova de equivalência (momento zero) será facultado ao examinando um documento orientador. A leitura/interpretação desse documento servirá de ponto de partida para a realização das situações de avaliação propostas.

## CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Nesta prova de Educação Física, o grau de exigência decorrente das situações de avaliação propostas, bem como o nível de desempenho evidenciado nos critérios de classificação, estão balizados pelo Programa da disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

Assim, os critérios gerais de classificação das diferentes situações/temáticas são seguidamente apresentados no quadro 2:

## QUADRO 2 - Prova Prática

| TEMAS / SITUAÇÕES                                              | CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PONDERAÇÕES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I. Ativação geral</b>                                       | <b>Adequação (10 pontos)</b><br>Grau de adequação dos exercícios realizados pelo examinando no sentido de preparar o organismo para as situações de avaliação previstas na prova.                                                                                                                                                                                                   |
| <b>II. Desportos Individuais - Sequência Ginástica de solo</b> | <b>Domínio de Conhecimentos e Qualidade Técnica (15 pontos):</b><br>Aplicação/Adequação das ações ao conhecimento do regulamento de prova e fundamentos técnicos.<br>Correção técnica da realização das diferentes destrezas gímnicas (de acordo com as respetivas componentes críticas);<br><b>Qualidade na composição coreográfica (15 pontos):</b><br>Postura e Atitude Gímnica; |
| <b>III. Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol</b>          | <b>Domínio de Conhecimento e Qualidade Técnica na realização (30 pontos)</b><br>Aplicação/Adequação das ações ao conhecimento do regulamento específico e fundamentos técnicos.                                                                                                                                                                                                     |
| <b>IV. Aptidão Física Capacidade Aeróbia</b>                   | <b>Tabela de referência - Zona Saudável de Aptidão Física (30 pontos)</b><br>Grau de eficácia na realização da prova de capacidade aeróbia.                                                                                                                                                                                                                                         |

Se o aluno não cumprir, na íntegra, o exercício, ser-lhe-á atribuída a classificação de zero.

Todos os exercícios executados na sua totalidade, serão classificados conforme os critérios específicos da modalidade.

### DURAÇÃO

A prova prática terá a duração de 45 minutos distribuídos pelos vários momentos/temas da seguinte forma:

### QUADRO 3

**Nota:** os tempos de transição estão incluídos na duração de cada momento.

| MOMENTOS/TEMAS                                                       | DURAÇÃO    |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| 0. Entrega, leitura e interpretação do documento orientador de prova | 5 minutos  |
| I. Ativação geral                                                    | 5 minutos  |
| II. Desportos Individuais - Ginástica de solo                        | 15 minutos |
| III. Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol                       | 10 minutos |
| IV. Aptidão Física                                                   | 10 minutos |

### MATERIAL AUTORIZADO

Na **prova prática**, o aluno deverá apresentar-se devidamente equipado para a prática do exercício físico, bem como do material necessário à sua higiene pessoal após o término da prova de equivalência à frequência.

Maio de 2025