

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)

2.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Ano letivo: 2025/2026

PROVA CÓDIGO: 28

PROVA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Objeto de avaliação

A prova tem por referência as aprendizagens essenciais de Educação Física do 2º 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.

A prova prática avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

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

Características e estrutura

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. Aquecimento	Habilidades motoras: 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	Conhecimentos: Regulamento de prova e fundamentos técnicos das habilidades gímnicas Habilidades motoras: 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	Conhecimentos: Regulamento específico e determinantes na execução dos fundamentos técnicos Habilidades Motoras - Fundamentos Técnicos: Passe; Drible; Lançamento.	Situação de Exercício Critério	30 pontos
IV. Aptidão Física	Capacidade Aeróbia - Corrida de Resistência.	Situação de Prova - 3 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
I. Aquecimento	Adequação (10 pontos) Grau de adequação dos exercícios realizados pelo examinando no sentido de preparar o organismo para as situações de avaliação previstas na prova.
II. Desportos Individuais - Sequência Ginástica de solo	Domínio de Conhecimentos e Qualidade Técnica (15 pontos): Aplicação/Adequação das ações ao conhecimento do regulamento de prova e fundamentos técnicos. Correção técnica da realização das diferentes destrezas gímnicas (de acordo com as respetivas componentes críticas); Qualidade na composição coreográfica (15 pontos): Postura e Atitude Gímnica.
III. Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol	Domínio de Conhecimento e Qualidade Técnica na realização (30 pontos) Aplicação/Adequação das ações ao conhecimento do regulamento específico e fundamentos técnicos.
IV. Aptidão Física - Capacidade Aeróbica	Tabela de referência - Zona saudável de Aptidão Física (30 pontos) Grau de eficácia na realização da prova de capacidade aeróbica.

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 50 minutos distribuídos pelos vários momentos/temas

da

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

seguinte forma:

QUADRO 3

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

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 2026