
Agrupamento de Escolas de Castelo de Paiva**INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA****3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO****Ano letivo: 2025/2026****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 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.

Características e estrutura

A prova prática avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

- I. Ativação geral;
- II. Técnico (Desportos Coletivos - Voleibol e Desportos individuais - Ginástica);
- III. Composição, expressão e criatividade (Ginástica);
- IV. Aptidão Física (aptidão aeróbia).

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	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 uma sequência de habilidades no solo que integre e combine com fluidez as seguintes destrezas gímnicas: apresentação; rolamento à frente com membros inferiores fletidos; rolamento à retaguarda com os membros inferiores unidos e em flexão; apoio facial invertido seguido de rolamento engrupado; roda; posição de flexibilidade (Ponte; ou Espargata frontal/lateral); posição de equilíbrio (Avião; ou bandeira); posição de força (prancha facial ou posição angular); elementos estéticos de ligação coreográfica (passo-troca-passo, saltos, voltas e afundos à escolha do aluno).	Situação de Sequência Gímica	30 pontos
III. Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol	Conhecimentos: Regulamento específico e determinantes na execução dos fundamentos técnicos Habilidades Motoras - Fundamentos Técnicos: Passe alto de frente; Manchete; Serviço por baixo; Remate em apoio.	Situação de Exercício critério	30 pontos
IV. Aptidão Física	Aptidão Aeróbia - Corrida de Resistência.	Situação de Prova - teste da Milha	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. Ativação geral	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; Harmonia e Fluidez no encadeamento de habilidades; Criatividade/originalidade na composição da sequência (utilização harmoniosa de diferentes elementos estéticos de ligação e combinação das destrezas gímnicas com exploração de diferentes direções).
III. Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol	Domínio de Conhecimento e Qualidade Técnica na realização (30 pontos) Aplicação/Adequação das ações ao conhecimento do regulamento específico e fundamentos técnicos. Correção técnica na realização dos fundamentos técnicos previstos (de acordo com as respetivas componentes críticas).
IV. Aptidão Física - Aptidão Aeróbia	Tabela de referência - Zona Saudável de Aptidão Física (30 pontos) Grau de eficácia na realização da prova de aptidão aeróbia tendo por referência os valores limites estipulados para a Zona Saudável de Aptidão Física no teste da Milha.

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

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 - Voleibol	10 minutos
IV. Aptidão Física	10 minutos

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

Material autorizado

Na **prova**, o aluno deverá fazer-se acompanhar, em suporte digital, de gravação da música (sem acompanhamento vocal), com a qual pretende apresentar a sequência gímnica. Deverá ainda, 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