

---

INFORMAÇÃO- PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

2025

---

Prova 26

---

3º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo n.º 2-A/2025)

---

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

---

**OBJETO DE AVALIAÇÃO**

---

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais em vigor (3º Ciclo do Ensino Básico).

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa da disciplina, passíveis de avaliação em **prova prática com a duração de 45 minutos e prova teórica com a duração de 45 minutos**. A Prova avalia o domínio teórico e prático da Ginástica no Solo, dos Desportos Coletivos e da Aptidão Física.

---

**CARACTERIZAÇÃO DA PROVA**

---

***Parte prática***

Engloba os domínios da Aptidão Física e Atividades Físicas:

- 1 – Realização de corrida contínua, de longa duração e de intensidade moderada.
- 2 – Composição e realização, na **Ginástica de Solo**, de uma sequência de elementos gímnicos que deve incluir: rolamento à frente; rolamento à retaguarda; apoio facial invertido; roda; uma posição de equilíbrio e uma posição de flexibilidade.

ou

- 1- Execução, de acordo com o esquema apresentado, dos gestos técnicos associados aos **Desportos Coletivos** (o aluno escolhe uma de entre as seguintes modalidades: Basquetebol, Andebol e Futebol).

**Estrutura da prova**

A estrutura da parte prática desta prova, encontra-se sintetizada no Quadro 1.

**Quadro 1** – Domínios e conteúdos da prova

| Domínios                                                                 | Conteúdos                                                        | Cotação          |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Aptidão Física</b>                                                    | Corrida de resistência - Vaivém                                  | <b>30 pontos</b> |
| <b>Ginástica no Solo</b>                                                 | Rolamento à frente                                               | 14 pontos        |
|                                                                          | Rolamento à retaguarda                                           | 14 pontos        |
|                                                                          | Roda                                                             | 14 pontos        |
|                                                                          | Apoio facial invertido                                           | 14 pontos        |
|                                                                          | Posição de equilíbrio                                            | 7 pontos         |
|                                                                          | Posição de flexibilidade                                         | 7 pontos         |
|                                                                          | <b>Total</b>                                                     | <b>70 pontos</b> |
|                                                                          |                                                                  |                  |
|                                                                          |                                                                  |                  |
|                                                                          |                                                                  |                  |
| <b>Ginástica de Aparelhos</b>                                            | a) Realiza no minitrampolim, uma sequência de saltos que inclua: |                  |
|                                                                          | 1. Salto em extensão;                                            | 14 pontos        |
|                                                                          | 2. Agrupado;                                                     | 14 pontos        |
|                                                                          | 3. Encarpado.                                                    | 14 pontos        |
|                                                                          | b) Realiza no Bock:                                              |                  |
|                                                                          | 1. Salto ao eixo;                                                | 14 pontos        |
|                                                                          | 2. Salto entre mãos.                                             | 14 pontos        |
|                                                                          | <b>Total</b>                                                     | <b>70 pontos</b> |
|                                                                          |                                                                  |                  |
| <b>Desportos Coletivos</b><br>(a escolher uma modalidades de entre três) | <b>Basquetebol</b>                                               |                  |
|                                                                          | Enquadramento defensivo                                          | 14 pontos        |
|                                                                          | Drible de progressão                                             | 14 pontos        |
|                                                                          | Finta                                                            | 14 pontos        |
|                                                                          | Desmarcação com passe e receção de bola                          | 14 pontos        |
|                                                                          | Finalização (lançamento na passada)                              | 14 pontos        |
|                                                                          | <b>Total</b>                                                     | <b>70 pontos</b> |
|                                                                          | <b>Futebol</b>                                                   |                  |
|                                                                          | Enquadramento defensivo                                          | 14 pontos        |
|                                                                          | Condução de bola                                                 | 14 pontos        |
|                                                                          | Finta                                                            | 14 pontos        |
|                                                                          | Desmarcação com passe e receção de bola                          | 14 pontos        |
|                                                                          | Finalização (remate)                                             | 14 pontos        |

|  |                                         |                              |
|--|-----------------------------------------|------------------------------|
|  |                                         | <b>Total<br/>70 pontos</b>   |
|  | <b>Andebol</b>                          |                              |
|  | Enquadramento defensivo                 | 14 pontos                    |
|  | Drible de progressão                    | 14 pontos                    |
|  | Finta                                   | 14 pontos                    |
|  | Desmarcação com passe e receção de bola | 14 pontos                    |
|  | Finalização (remate em suspensão)       | 14 pontos                    |
|  |                                         | <b>Total<br/>70 pontos</b>   |
|  |                                         | <b>Total: 100<br/>pontos</b> |

### **Parte escrita**

Domínio dos Conhecimentos:

- 1** – Nomenclatura e modo de execução dos principais elementos gímnicos da **Ginástica de Solo** e respetivo material.
- 2** – Nomenclatura e modo de execução dos principais elementos gímnicos da **Ginástica de Aparelhos** e respetivo material.
- 3** – Nos **Desportos Coletivos** (Basquetebol, Futebol e Voleibol), o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, assim como as regras fundamentais do jogo.
- 4** – No **Atletismo** (Saltos, Lançamentos e Corridas), identificar as diferentes provas, os regulamentos específicos de cada uma delas e o respetivo modo de execução.

### **Estrutura da prova**

A prova escrita é constituída por respostas de escolha múltipla, verdadeiro e falso, correspondência e resposta aberta e a sua estrutura está sintetizada no Quadro 2.

**Quadro 2** – Domínios e conteúdos da prova

| <b>Domínios</b>              | <b>Conteúdos</b>                                                                                                                      | <b>Cotação</b> |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>1 – Ginástica de Solo</b> | Rolamento à frente<br>Rolamento à retaguarda<br>Roda<br>Apoio facial invertido<br>Posições de flexibilidade<br>Posições de equilíbrio |                |

|                            |                                                                                                                                 |                          |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 2 – Ginástica de Aparelhos | <b>Plinto</b><br>Salto de eixo, salto entre mãos                                                                                | 30 pontos                |
|                            | <b>Minitrampolim</b><br>Salto em extensão, engrupado, carpa com membros inferiores afastados, pirueta vertical.                 |                          |
| 3 – Desportos Coletivos    | <b>Voleibol</b><br>Passe<br>Serviço por cima ou por baixo<br>Manchete<br>Remate<br>Regras                                       | 16 pontos                |
|                            | <b>Basquetebol</b><br>Passes e receção<br>Dribles<br>Lançamentos<br>Finta<br>Desmarcação – criação de linhas de passe<br>Regras | 16 pontos                |
|                            | <b>Futebol</b><br>Passes e receção<br>Condução da bola<br>Finta<br>Desmarcação – criação de linhas de passe<br>Remate<br>Regras | 16 pontos                |
| 4 – Atletismo              | <b>Saltos:</b> altura e comprimento<br><b>Lançamento:</b> peso<br><b>Corridas:</b> velocidade e estafetas                       | 22 pontos                |
|                            |                                                                                                                                 | <b>TOTAL= 100 pontos</b> |

## CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

### Parte prática

#### 1 – Aptidão Física

Atinge a zona saudável da aptidão física de acordo com a sua idade – cotação máxima.

Não atinge a zona saudável da aptidão física de acordo com a sua idade – cotação zero.

## **2 - Ginástica de Solo**

20% – Apresenta-se e tenta, mas não executa o exercício.

40% – Executa com incorreções nos apoios, nos alinhamentos e nos equilíbrios.

60% – Executa com colocação dos apoios, mas sem impulsão. O alinhamento tem algumas incorreções e a saída apresenta desequilíbrios.

80% – Coloca bem os apoios e tem impulsão. Apresenta o alinhamento em equilíbrio mas sai do exercício sem controlo.

100% – Coloca muito bem os apoios, tem impulsão. Apresenta o alinhamento em equilíbrio e sai do exercício com equilíbrio e controlo.

## **Desportos Coletivos (a escolher uma modalidade de entre as três apresentadas)**

### **Basquetebol**

Passe e Receção: utiliza as duas mãos, um pé à frente do outro, extensão total dos braços e roda os pulsos. Na receção tem as pernas fletidas, semiflete os braços com as mãos colocadas à frente do corpo e os dedos bem abertos, mantém o olhar dirigido para a bola e flete os braços para amortecer a bola.

Desmarcação (passe e corte): passa a um companheiro (ou professor), oferecendo uma linha de passe e corre em direção ao cesto, fazendo mão-alvo.

Drible de progressão: realiza batimentos progredindo com a bola à altura da cintura e ao lado dos pés.

Finta: Muda de direção utilizando uma finta específica da modalidade.

Finalização (lançamento na passada): efetua dois apoios e lança com a mão contrária ao pé de chamada.

Enquadramento defensivo: posiciona-se entre o adversário e o alvo e assume a posição básica defensiva.

### **Futebol**

Passe com a parte interna do pé: passa a bola ao colega utilizando a parte interna do pé. Coloca o pé de apoio, perto da bola e após o batimento com a parte interna do pé, prolonga o movimento da perna para a frente para dar direção à bola.

Desmarcação: ocupa um espaço vazio, de preferência na direção do alvo do adversário.

Condução da bola: conduz a bola em progressão, utilizando o pé mais favorável, sem perder a bola

Drible de progressão: realiza batimentos progredindo com a bola à altura da cintura e ao lado dos pés.

Finta: Muda de direção utilizando uma finta específica da modalidade.

Remate: finaliza com remate à baliza.

Receção: faz o controlo da bola com a parte interna do pé ou com a planta do pé, de forma a amortecer a bola e ficar na posse dela.

Enquadramento defensivo: posiciona-se entre o adversário e o alvo e assume a posição básica defensiva.

### **Andebol**

Passe de Ombro e receção: no passe deve estar orientado na direção do companheiro, fazer um ângulo reto com o braço e antebraço da mão que segura a bola com o cotovelo à altura do ombro, recua o ombro e o braço e depois avança-os. Na receção, deve estar orientado na direção do companheiro, com os braços em extensão, cotovelos descontraídos e os dedos bem abertos e fletir os braços para amortecer a velocidade da bola.

Desmarcação (passe e corte): passa a um companheiro (ou professor), oferecendo uma linha de passe e corre em direção à baliza.

Drible de Progressão: dribla em progressão e utiliza a mão mais favorável.

Drible de progressão: realiza batimentos progredindo com a bola à altura da cintura e ao lado dos pés.

Finta: Muda de direção utilizando uma finta específica da modalidade.

Remate: faz corretamente os apoios e finaliza o remate à baliza em suspensão.

Enquadramento Defensivo: posiciona-se entre o adversário e o alvo e assume a posição básica defensiva.

### **Parte escrita**

As respostas ilegíveis são classificadas com zero pontos.

Se o aluno responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

Na classificação das respostas, não devem ser tomados em consideração erros linguísticos, a não ser que sejam impeditivos da compreensão da resposta.

### **Escolha múltipla**

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

Não há lugar a classificações intermédias.

### **Verdadeiro – Falso**

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a veracidade do item.

São classificadas com zero pontos as respostas que não seja assinalada com V ou F conforme o caso do item.

### **Correspondência**

A cotação total do item é atribuída se as correspondências forem todas apresentadas de forma correta e inequívoca.

São classificadas com zero pontos as respostas que não tenham correspondência ou cuja correspondência esteja errada.

### **Resposta aberta**

Nos itens de resposta aberta, as desvalorizações passíveis de serem aplicadas às respostas do aluno estão previstas nos critérios específicos de classificação.

A classificação final da prova de equivalência à frequência corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes (teórica e prática), convertida na escala de níveis de zero a cinco.

---

## **MATERIAL**

### **Parte escrita**

O aluno deverá utilizar caneta de tinta azul ou preta.

### **Parte prática**

O aluno deverá utilizar equipamento adequado à prática desportiva.

---

## **DURAÇÃO**

### **Parte escrita**

A realização da prova escrita tem a duração de 45 minutos.

### **Parte prática**

A realização da prova prática tem a duração de 45 minutos.