

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

Prova 26 | 2025

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto Legislativo Regional n.º 16/2019/A de 23 de julho.

Os alunos que se encontram abrangidos pelo documento Guia para Aplicação de Adaptações na Realização de Provas e Exames - JNE 2025, emanado pelo Júri Nacional de Exames, realizam esta prova, com medidas contempladas nos seus Relatórios Técnicos-Pedagógicos, de acordo com o Decreto Legislativo Regional n.º 5/2023/A, de 17 de fevereiro, alterado e republicado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 34/2023/A, de 13 de outubro, que aprova o modelo de educação inclusiva.

Deve ainda ser tida em consideração a Portaria n.º 59/2019, de 28 de agosto e o Despacho Normativo n.º 2-A/2025, de 3 de março.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida, bem como do referencial-base das Aprendizagens Essenciais, com especial enfoque nas áreas de competência inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

Este documento deve ser dado a conhecer aos encarregados de educação e aos alunos. O mesmo deve ser analisado com os alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 3.º ciclo e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada a 45 minutos.

Conhecimentos e Capacidades

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica.

Realizar com correção as ações técnicas de Basquetebol e Voleibol.

Realizar uma sequência gímnica no solo com a máxima correção e fluidez de movimentos, englobando os conteúdos sujeitos à avaliação.

Realizar corretamente as exigências técnicas elementares do Atletismo, de acordo com o regulamento como praticante.

Caracterização da prova

A prova encontra-se dividida em 4 grupos.

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos conteúdos apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos temas na prova

TEMAS	CONTEÚDOS	COTAÇÃO (em pontos)
CONDIÇÃO FÍSICA	GRUPO I <u>RESISTÊNCIA AERÓBICA</u> <ul style="list-style-type: none">• Prova da milha 1609 metros	10 pontos
GINÁSTICA	GRUPO II <u>SEQUÊNCIA GÍMNICA</u> <ul style="list-style-type: none">• Sequência Gímnica;• Elemento de equilíbrio – Avião;• Roda;• Apoio facial invertido;• Rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas;• Elemento de flexibilidade – Ponte.	30 pontos

ATLETISMO	GRUPO III	
	<u>CORRIDA DE VELOCIDADE (40M)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Partida; • Apoios; • Aceleração; • Amplitude da passada; • Coordenação dos membros. 	5 pontos
	<u>SALTO EM COMPRIMENTO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Marcação da corrida; • Corrida de balanço; • Chamada; • Fase aérea; • Recepção. 	10 pontos
DESPORTOS COLETIVOS	GRUPO IV	
	<u>BASQUETEBO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Passe de peito; • Rotação (pé de eixo); • Drible de progressão; • Drible de proteção; • Lançamento na passada. 	25 pontos
	<u>VOLEIBOL</u> <ul style="list-style-type: none"> • Passe de frente; • Manchete; • Serviço por baixo; • Recepção ao serviço. 	20 pontos

A prova está organizada por diferentes modalidades desportivas de acordo com o programa nacional da disciplina.

A prova será realizada nas instalações específicas de cada modalidade, com os respetivos materiais didáticos em exercícios critério de cada conteúdo.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

Na prova prática os alunos serão examinados em duas modalidades coletivas (Basquetebol e Voleibol), duas modalidades individuais (Atletismo e Ginástica) e ainda no domínio da condição física (Corrida de resistência).

Critérios gerais de classificação

GRUPO I – Condição Física (Resistência aeróbica - 1609 metros)

VALORES DE REFERÊNCIA (em minutos)				
GÉNERO	IDADE	ZERO Pontos	VALORES REFERÊNCIA	DEZ Pontos
RAPARIGAS	13	> 11:30	11:30 – 9:00	≤ 11:30
	14	> 11:00	11:00 – 8:30	≤ 11:00
	15	> 10:30	10:30 – 8:00	≤ 10:30
	16	> 10:00	10:00 – 8:00	≤ 10:00
	17	> 10:00	10:00 – 8:00	≤ 10:00
	+17	> 10:00	10:00 – 8:00	≤ 10:00
RAPAZES	13	>10:00	10:00 – 7:30	≤ 10:00
	14	> 9:30	9:30 – 7:00	≤ 9:30
	15	> 9:00	9:00 – 7:00	≤ 9:00
	16	> 8:30	8:30 – 7:00	≤ 8:30
	17	> 8:30	8:30 – 7:00	≤ 8:30
	+17	> 8:30	8:30 – 7:00	≤ 8:30

Nota 1: Tabela adaptada da tabela da bateria de testes físicos FITNESSGRAM.

GRUPO II- Ginástica (Sequência Gímica)

Avião	*	Roda	*	Apoio Facial Invertido	*	Rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas	*	Ponte	*	Sequência Gímica	*
0		0		0		0		0		0	
1		1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5		5	

* Assinalar com X o nível de desempenho do aluno em função dos seguintes critérios:

Pontuação	Grau de execução
0	Não executa
1	Executa o gesto de forma deficiente, incorreta e impercetível
2	Executa com muitas dificuldades e incorreções
3	Executa com algumas dificuldades e incorreções
4	Executa com facilidade, mas com ligeiras incorreções
5	Executa com muita facilidade e sem incorreções

GRUPO III – Atletismo

ATLETISMO	GRUPO III – BLOCO A						COTAÇÃO
	Corrida de Velocidade						5
	GRUPO III – BLOCO B						COTAÇÃO
	Salto em Comprimento						10

Bloco A (Corrida de Velocidade)

Partida	*	Apoios	*	Aceleração	*	Amplitude da passada	*	Coordenação dos membros	*
0		0		0		0		0	
1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5	

Bloco B (Salto em comprimento)

Marcação da corrida	*	Corrida de balanço	*	Chamada	*	Fase aérea	*	Receção	*
0		0		0		0		0	
1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5	

*No caso do salto em comprimento a pontuação é multiplicada por dois.

Pontuação	Grau de execução
0	Não executa
1	Executa o gesto de forma deficiente, incorreta e impercetível
2	Executa com muitas dificuldades e incorreções
3	Executa com algumas dificuldades e incorreções
4	Executa com facilidade, mas com ligeiras incorreções
5	Executa com muita facilidade e sem incorreções

Grupo IV – Desportos Coletivos

DESPORTOS COLETIVOS	Grupo IV - Bloco A		COTAÇÃO
	Basquetebol		25
	Grupo IV - Bloco B		COTAÇÃO
	Voleibol		20

Bloco A (Basquetebol)

Passe de peito	*	Rotação (pé eixo)	*	Drible de progressão	*	Drible de proteção	*	Lançamento na passada	*
0		0		0		0		0	
1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5	

¹ O aluno realiza cinco passes de peito, seguido de uma rotação com o pé eixo e saída em drible de progressão em direção ao cesto. A meio do percurso realiza uma paragem a um ou dois tempos, circunda um obstáculo, executa dribles de proteção, continua o seu trajeto em drible de progressão finalizando com lançamento na passada.

Bloco B (Voleibol)

Passe de frente	*	Manchete	*	Serviço por baixo	*	Receção ao serviço	*
0		0		0		0	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	
5		5		5		5	

² O aluno realiza três passes de frente e três manchetes. Em seguida executa dois toques, sendo o primeiro em manchete de sustentação e depois passe de frente para a parede devendo a bola ressaltar no chão entre toques. Posteriormente, o aluno desloca-se para a linha final do campo de Voleibol e executa três serviços por baixo. Para finalizar, o aluno coloca-se no campo em posição de receção para receber três serviços.

Pontuação	Grau de execução
0	Não executa
1	Executa o gesto de forma deficiente, incorreta e impercetível
2	Executa com muitas dificuldades e incorreções
3	Executa com algumas dificuldades e incorreções
4	Executa com facilidade, mas com ligeiras incorreções
5	Executa com muita facilidade e sem incorreções

Material autorizado

- Sapatilhas
- Meias
- Calções/Camisola
- Fato de treino
- Água

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos efetivos. O examinando dispõe de 15 minutos para aquecimento.

O tempo despendido na realização do aquecimento não é contabilizado para a duração da prova, bem como a transição entre exercícios.

Observações

Devido às suas características práticas, o examinado deverá terminar a última refeição 90 minutos antes do início da prova, por questões de segurança.

Maio de 2025