

**INFORMAÇÃO – PROVA****PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA****2025****EDUCAÇÃO FÍSICA****Código:26****3º Ciclo do Ensino Básico**

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do final do 3º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

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

**1 - Objeto de avaliação**

A prova tem por referência os conteúdos/objetivos referentes ao programa de Educação Física e às Aprendizagens Essenciais do terceiro ciclo do Ensino Básico.

Na prova de Educação Física será avaliada a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática, de 45 minutos de duração, referente a duas áreas:

**Área I - Atividades Físicas**

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Voleibol);
- Ginástica de Solo;
- Ginástica acrobática;
- Dança (Aeróbica ou Merengue);
- Raquetas (Badminton).

**Área II - Aptidão Física:****Testes de Aptidão Física (FITescola@)**

- Aptidão aeróbia (Vaivém);
- Aptidão neuromuscular (flexões de braços);
- Aptidão neuromuscular (abdominais);
- Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança).

**2 - Caracterização e estrutura da prova**

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos da disciplina. A prova será cotada para 100 pontos.

**PROVA**

A avaliação será feita nas áreas das Atividades Físicas e Aptidão Física, estando organizada em dois grupos. Cada grupo correspondente a uma das Áreas a avaliar na prova. (quadro 1)

Quadro 1 – Valorização dos temas/ tópicos da prova

Grupo I - Atividades Físicas		
<b>Categoria A</b> <i>Jogos Desportivos Coletivos (*)</i>	Futebol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condução de bola com mudança de direção seguido de finalização;</li> <li>• Situação de 2x1;</li> </ul>
	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe de frente; recepção em manchete; serviço por baixo direcionado</li> <li>• Situação de cooperação 1+1;</li> </ul>
	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drible de progressão, com mudança de mão sempre que troca de direção;</li> <li>• Drible de progressão com finalização em lançamento na passada e em apoio;</li> </ul>
<b>Categoria B</b> <i>Ginástica (**)</i>	Ginástica de Solo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequência de elementos gímnicos no solo cuja composição revela fluidez e ritmo, designadamente:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Posição de equilíbrio;</li> <li>b) Posição de flexibilidade;</li> <li>c) Rolamento à frente e à retaguarda;</li> <li>d) Apoio facial invertido;</li> </ol> </li> </ul>
	Ginástica acrobática	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar e realizar uma coreografia musicada a pares;</li> </ul>
<b>Categoria E</b> <i>Dança (**)</i>	Aeróbica ou Merengue	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar coreografia simples, constituída por dois blocos de 32 tempos, incluindo os passos básicos da Dança Aeróbica;</li> <li>• Executar corretamente uma coreografia musicada de Merengue, respeitando os tempos e os passos básicos;</li> </ul>
<b>Categoria F</b> <i>Raquetas</i>	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batimentos “Clear” em situação de exercício critério;</li> <li>• Serviço curto e serviço comprido, direcionando o volante.</li> </ul>
Grupo II - Aptidão Física		
<b>Bateria de Testes FITescola (***)</b>	Aptidão neuromuscular Teste de abdominais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar o maior número possível de abdominais, até ao limite definido, partindo da posição de deitado dorsal;</li> </ul>
	Aptidão neuromuscular Teste de flexões de braços	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar o maior número de extensões/flexões completas de braços, até ao limite definido, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão;</li> </ul>
	Flexibilidade dos membros inferiores Teste senta e alcança	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chegar com as duas mãos à frente, o mais longe possível, até ao limite definido, sentado no chão (Senta e alcança);</li> </ul>
	Aptidão aeróbia Teste do <i>Vaivém</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr percursos de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência.</li> </ul>

(\*) O aluno escolhe dois (2) dos desportos coletivos apresentados.

(\*\*) O aluno escolhe uma das ginásticas e uma das danças.

(\*\*\*) O aluno escolhe dois (2) dos testes do FITescola mais o Teste do vaivém, que é obrigatório.

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação

Grupo	Tipologia dos Itens	Nº de Itens	Cotação (Pontos)	Total (Questão)
I	Categoria A - Execução de exercício critério individual	2	20	40
	Categoria B - Sequência de elementos gímnicos/figuras	1	10	10
	Categoria E- Coreografia musicada	1	10	10
	Categoria F - Execução de exercício critério	1	10	10
II	Execução prática dos testes da Bateria de Testes <i>FITescola</i>	3	10	30
<b>Total</b>				<b>100</b>

### 3 – Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir à execução de cada item resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa mediante as referências seguintes, tendo em conta a realização dos exercícios critério:

- ✓ **Nível 1** - Não realiza (0% da cotação / 0 pontos)
- ✓ **Nível 2** - Realiza com muitas dificuldades (25% da cotação /  $\frac{1}{4}$  da pontuação)
- ✓ **Nível 3** - Realiza com algumas dificuldades (50 % da cotação /  $\frac{1}{2}$  da pontuação)
- ✓ **Nível 4** - Realiza bem (75 % da cotação /  $\frac{3}{4}$  da pontuação)
- ✓ **Nível 5** - Realiza muito bem (100 % da cotação / pontuação por inteiro)

#### Aptidão Física - Testes de Aptidão Física (*FITescola*):

A classificação será feita de acordo com tabela FITescola, referindo-se os valores mínimos de referência da Zona Saudável (Quadro 3).

Quadro 3 - Tabela de Valores de referência da Zona Saudável (ZSAF)

Idade	Abdominais		Flexões de braços		Senta e alcança		Vaivém	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
14	18	24	7	14	25,4	20,3	27	36
15	18	24	7	16	30,5	20,3	29	42
16	18	24	7	18	30,5	20,3	32	47
17	18	24	7	18	30,5	20,3	35	50

- **Três testes fora da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)** - zero (0) pontos;
- **um (1) teste dentro da ZSAF e dois fora da ZSAF** – dez (10) pontos;
- **dois (2) testes dentro da ZSAF, com o vaivém dentro da ZSAF** – vinte (20) pontos;
- **três (3) testes dentro da ZSAF, com o vaivém dentro da ZSAF** – trinta (30) pontos;

#### **4 – Duração da prova**

A prova prática tem a duração de 45 minutos.

Os alunos deverão comparecer 15 minutos antes da hora da prova a fim de se equiparem e realizarem o aquecimento.

#### **5 – Material a utilizar**

O aluno realiza a prova prática nas instalações desportivas da Escola, devendo apresentar-se devidamente equipado para a prática desportiva de acordo com o estipulado no Regulamento Interno da Escola.