

Ano letivo 2025/2026

**3º Ciclo - 1ª Fase**

**Disciplina de Educação Física (26)**

## **Informação – Prova de Equivalência à Frequência**

### **1. Introdução**

O presente documento visa divulgar as características da prova de Equivalência à Frequência do 3º ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar no ano letivo 2025/2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, Despacho normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material a utilizar;
- Duração.

Este documento será afixado em lugar público do Agrupamento.

### **2. Objeto de avaliação**

A prova de equivalência à frequência incide sobre a aprendizagem definida para a disciplina, de acordo com o programa curricular.

### **3. Caracterização da prova**

**MODALIDADE DA PROVA: PRÁTICA com a duração de 45 minutos**

A prova será cotada para 100 pontos

| <b>Conteúdos</b>           |             |   | <b>Cotação<br/>Total: 100 %</b>                                    | <b>COMPETÊNCIAS<br/>ESPECÍFICAS</b>  |
|----------------------------|-------------|---|--|--|
| <b>Desportos Coletivos</b> | Basquetebol | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Passe/Receção;</li> <li>– Drible;</li> <li>– Lançamento em apoio;</li> <li>– Lançamento na passada.</li> </ul> | 30%<br><br>Das 4 modalidades<br>apresentadas, será<br>escolhida 1. | O aluno realiza, em<br>exercício critério, os<br>conteúdos definidos<br>para cada modalidade.<br><br>O aluno obedece às<br>determinantes técnicas<br>de todos os gestos. |
|                            | Voleibol    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Passe de frente;</li> <li>– Manchete;</li> <li>– Serviço.</li> </ul>   |  |  |
|                            | Futebol     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Condução de bola;</li> <li>– Passe/Receção;</li> <li>– Remate.</li> </ul>                                      |  |  |
|                            | Andebol     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Passe/Receção;</li> <li>– Drible;</li> <li>– Remate.</li> </ul>  |  |  |



|                       |                  |  |     |  |  |
|-----------------------|------------------|--|-----|--|--|
| Desportos Individuais | Dança            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sequência de elementos técnicos elementares</li> </ul>  | 40% | O aluno realiza uma coreografia com expressividade de acordo com o motivo da composição  |  |
|                       | Ginástica -Solo- | <ul style="list-style-type: none"> <li>Apoio Facial Invertido;</li> <li>Rolamento à retaguarda; engrupado;</li> <li>Meia pirueta;</li> <li>Rolamento à frente; engrupado;</li> <li>Avião.</li> </ul> |     | O aluno executa uma sequência de exercícios no solo, cumprindo os critérios de execução técnica, combinando com fluidez as destrezas gímnicas definidas. |  |
|                       | Atletismo        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Corrida de Velocidade.</li> </ul>   |     | O aluno executa a corrida de velocidade, respeitado as vozes de partida, cumprindo os critérios técnicos ao longo da corrida.                            |  |
|                       | Aptidão Física   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Resistência aeróbia – Teste do Vai e Vem.</li> <li>Força: Flexão Membros Superiores;</li> <li>Abdominais.</li> </ul>  | 30% | <p>Resistência: realiza o teste do Vai e Vem.</p> <p>Força: dos dois testes apresentados, é escolhido um.</p>  | O aluno realiza os testes de acordo com o protocolo estabelecido. O resultado obtido pelo aluno situa-se dentro da Z.S.A.F. (Zona Saudável de Aptidão Física). |

#### 4. Critérios de classificação

##### MODALIDADE DA PROVA: PRÁTICA

- Correção técnica na execução dos elementos exigidos;
- Realização dos exercícios com fluidez e coordenação;
- Conhecimento e cumprimento do regulamento das modalidades em causa;
- Cumprimento das regras de segurança e de utilização de material;
- Realização dos elementos em sequência.
- Cumprimento do protocolo definido para o teste de condição física realizado.

Em cada conteúdo avaliado, é atribuído a nota da seguinte forma, por critério de êxito:

- 0% - Não realiza;
- 50% - Realiza com dificuldades;
- 100% - Realiza com correção.

Condição Física: - tabela da Z.S.A.F. (Zona Saudável de Aptidão Física – Bateria de Testes FITescola).

#### 5. Material

##### Modalidade da Prova: PRÁTICA

- Equipamento desportivo adequado às modalidades + garrafa de água

#### 6. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos (Prova Prática), não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.