

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA – Prova prática

2025

PROVA 26

3.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo nº 2-A/2025, de 3 de março)

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

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

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 do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática com a duração de 45 minutos.

Exercícios critério e situação de jogo:

- Aptidão Física – teste do vaivém
- Jogos desportivos coletivos – Voleibol;
- Individuais – Ginástica de solo e Atletismo- salto em altura;
- Desporto de raquetes- Badminton

Nota: na eventualidade de não ser possível realizar a situação de jogo, recorrer-se-á somente a situações de exercício critério (avaliar-se-ão as componentes críticas individuais das modalidades selecionadas).

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A avaliação da Prova Prática realiza-se através da observação criteriosa da qualidade do desempenho do aluno na realização dos exercícios propostos para as diferentes matérias.

A avaliação da qualidade do desempenho tem como referência os níveis “introdutório” e “elementar” das Aprendizagens Essenciais de Educação Física.

Nesta prova a classificação a atribuir à performance de cada aluno resulta da média atribuída pelos júris e está de acordo com os critérios gerais e específicos apresentados para cada item e é expresso por um número inteiro. Não há lugar a classificações intermédias. Quando não for possível aplicar a situação de jogo, serão adotados exercícios critério.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Exercício 1 – APTIDÃO FÍSICA

O aluno realiza o Teste Vaivém num percurso de 20 metros, numa prova de corrida com aumento progressivo de ritmo, segundo as orientações e protocolos do Programa FITescola no sentido de alcançar os resultados correspondentes à Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e género.

Critérios de êxito																						
1- TESTE VAIVÉM																						
<ul style="list-style-type: none"> O aluno realiza o Teste Vaivém num percurso de 20 metros, numa prova de corrida com aumento progressivo de ritmo, segundo as orientações do Programa FITescola no sentido de alcançar os resultados correspondentes à Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), para a sua idade e género. 	Valores de Referência (Zona Saudável – 12 pontos) <table border="1" style="margin: auto;"> <thead> <tr> <th>IDADE</th> <th>♀</th> <th>♂</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13</td> <td>25</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>27</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>29</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>32</td> <td>47</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>35</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>37</td> <td>53</td> </tr> </tbody> </table>	IDADE	♀	♂	13	25	28	14	27	36	15	29	42	16	32	47	17	35	50	18	37	53
	IDADE	♀	♂																			
13	25	28																				
14	27	36																				
15	29	42																				
16	32	47																				
17	35	50																				
18	37	53																				
	Consultar as tabelas da página seguinte, para avaliações acima ou abaixo da ZSAF.																					

TESTE VAIVÉM - PONTUAÇÃO E Nº de PERCURSOS						
Género	Idade	1/6 Pontos	7/11 Pontos	12/16 Pontos	17/24 Pontos	25 Pontos
Raparigas	13	1 a 10	11 a 24	25 a 34	35 a 44	45
	14	1 a 12	13 a 26	27 a 36	37 a 46	47
	15	1 a 14	15 a 28	29 a 38	39 a 47	48
	16	1 a 17	18 a 31	32 a 41	42 a 49	50
	17	1 a 20	21 a 34	35 a 44	45 a 50	51
	18	1 a 23	24 a 36	37 a 46	47 a 49	50
Nível		1	2	3	4	5

TESTE VAIVÉM - PONTUAÇÃO E Nº de PERCURSOS						
Género	Idade	1/6 Pontos	7/11 Pontos	12/16 Pontos	17/24 Pontos	25 Pontos
Rapazes	13	1 a 15	16 a 27	28 a 47	48 a 66	67
	14	1 a 17	18 a 35	36 a 49	50 a 76	77
	15	1 a 19	20 a 41	42 a 51	52 a 84	85
	16	1 a 23	24 a 46	47 a 54	55 a 90	91
	17	1 a 26	27 a 49	50 a 62	63 a 93	94
	18	1 a 29	30 a 52	53 a 65	66 a 95	96
Nível		1	2	3	4	5

Exercício 2 – VOLEIBOL

Em situação de exercício critério, o aluno demonstra que conhece o objetivo do jogo, as suas regras e pontuação. Utilizando os vários gestos técnicos de acordo com o seu posicionamento e/ou com o do seu parceiro, sendo avaliado:

- 2.1 - Serviço por Cima;
- 2.2 - Passe Alto por Cima;
- 2.3 - Remate;
- 2.4 - Manchete;

Critérios de êxito - VOLEIBOL	
Serviço por Cima	<ul style="list-style-type: none"> O aluno serve por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção.
Passo Alto por Cima	<ul style="list-style-type: none"> O aluno desloca-se e posiciona-se corretamente para executar um passe alto com correção e oportunidade, dando continuidade às ações ofensivas (segundo toque) ou finalizando com passe colocado para o campo contrário (se tiver vantagem).
Manchete	<ul style="list-style-type: none"> O aluno desloca-se e coloca-se corretamente para executar a manchete amortecendo a bola e enviando-a (por alto) ao companheiro em situação de passador, de modo a que este possa escolher e realizar o passe, o remate ou amorti.
Remate	<ul style="list-style-type: none"> O aluno remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.

Exercício 3 – GINÁSTICA NO SOLO

O aluno realiza uma sequência gímnica, com pelo menos cinco elementos gímnicos com ligação entre os elementos (voltas, saltos ou afundos), sendo obrigatório incluir pelo menos: - uma Posição de Equilíbrio (avião, pirueta ou bandeira); um Rolamento (à frente, atrás ou saltado); duas Posições Invertidas (roda e apoio facial invertido), sendo obrigatório incluir pelo menos:

3.1- um Rolamento (à frente ou atrás);

3.2 - uma Posição de Equilíbrio (avião, pirueta ou bandeira);

3.3 - uma Posição Invertida (roda);

3.4 - uma Posição Invertida (apoio facial invertido);

3.5 – Sequência

Critérios de êxito – GINÁSTICA DE SOLO	
Avião	<ul style="list-style-type: none"> Realiza o elemento com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;
Pirueta	<ul style="list-style-type: none"> Realiza o elemento no plano vertical terminando em equilíbrio e na mesma direção do ponto de partida;
Rolamento à Frente (Engrupado)	<ul style="list-style-type: none"> Realiza o elemento terminando em equilíbrio com pernas estendidas e juntas com apoio das mãos no solo, por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida;
Rolamento Atrás (Engrupado)	<ul style="list-style-type: none"> Realiza o elemento com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas na direção do ponto de partida;
Roda	<ul style="list-style-type: none"> Realiza o elemento com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida;
Apoio Facial Invertido	<ul style="list-style-type: none"> Realiza o elemento com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio;

Elementos de ligação	<ul style="list-style-type: none"> Realiza saltos, voltas e a fundos em várias direções como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência;
Sequência	<ul style="list-style-type: none"> Realiza os elementos de forma sequencial com fluidez e harmonia, utilizando pelo menos 5 elementos gímnicos.

Exercício 4 – ATLETISMO – SALTO EM ALTURA

O aluno conhece e aplica as regras da corrida e do salto a realizar, usando a técnica do **Salto de Costas - Fosbury Flop**, em situação de exercício, sendo a sua avaliação final a soma entre o nível técnico e o resultado numérico obtido, tendo para tal duas tentativas:

4.1 – Técnica utilizada – Salto de Costas

4.2 – Resultado obtido - **SALTO EM ALTURA**

CrITÉRIOS de êxito – SALTO EM ALTURA	
Salto em Altura	<ul style="list-style-type: none"> O aluno salta em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i>, aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços. “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo, para receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.

Salto em Altura – Pontuação e Resultado (m)						
Género	Idade	1/2 pontos	3 pontos	4 pontos	5 pontos	7 pontos
Raparigas	14	0,90	0,95	1,00	1,05	1,10
	15	0,95	1,00	1,05	1,10	1,15
	16	1,00	1,05	1,10	1,15	1,20
	17	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25
Género	Idade	1/2 pontos	3 pontos	4 pontos	5 pontos	7 pontos
Rapazes	14	0,95	1,00	1,05	1,10	1,15
	15	1,00	1,05	1,10	1,15	1,20
	16	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25
	17	1,10	1,15	1,20	1,25	1,30
Nível		Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5

Exercício 5 – BADMINTON

Em situação de exercício critério, o aluno conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. Em *situação de jogo singulares*, num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se corretamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:

5.1 - Serviço (Curto e comprido);

5.2 - Deslocamentos/Diferentes Batimentos (clear, lob, amorti, drive);

5.3 - Concretização do Ataque (remate).

Critérios de êxito - BADMINTON	
Serviço	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno executa o serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
Deslocamentos	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
Diferentes Batimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Em <i>clear</i>, bate o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. • Em <i>lob</i>, bate o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita). • Em <i>amorti</i> (à direita e à esquerda), controla a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. • Em <i>drive</i> (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.
Concretização do Ataque (remate).	<ul style="list-style-type: none"> • Remata na sequência do serviço alto do companheiro ou outra situação oportuna, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

COTAÇÕES DA PROVA

Grupo I – APTIDÃO FÍSICA - APTIDÃO AERÓBIA

1.	<u>25 Pontos</u>
Subtotal.....	25,0 Pontos

Grupo II – JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - VOLEIBOL

2.1	5,0 Pontos
2.2	5,0 Pontos
2.3	5,0 Pontos
2.4	5,0 Pontos
Subtotal.....	20,0 Pontos

Grupo III – DESPORTOS INDIVIDUAIS - GINÁSTICA

3.1	5,0 Pontos
3.2	5,0 Pontos
3.3	5,0 Pontos
3.4	5,0 Pontos
3.5	<u>5,0 Pontos</u>
Subtotal.....	25,0 Pontos

Grupo IV – DESPORTOS INDIVIDUAIS - ATLETISMO

4.1	5 Pontos
4.2	<u>10 Pontos</u>
Subtotal.....	15,0 Pontos

Grupo V – RAQUETES- BADMINTON

5.1	5 Pontos
5.2	5 Pontos
5.3	<u>5 Pontos</u>
Subtotal.....	15,0 Pontos

Total100,0 Pontos

MATERIAL

A prova decorre nas instalações desportivas da escola, começando no Ginásio, local onde o aluno se deverá apresentar devidamente equipado (ténis, calças de fato de treino ou calções, t-shirt/camisola) e aquecido para o início desta prova.

DURAÇÃO

45 minutos

Proposta elaborada em reunião do Departamento de Expressões, em 07/05/2025

O/A Coordenador(a) do Departamento: Joaquim Samarra

Aprovada em Conselho Pedagógico, em 14/05/2025