

Código: 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova de equivalência à frequência da disciplina de educação física do 3º ciclo a realizar em 2025, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação
2. Caracterização e estrutura
3. Critérios gerais de classificação
4. Material autorizado
5. Duração

PROVA PRÁTICA

1.OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de equivalência à frequência tem por referência as Aprendizagens Essenciais.

A prova permite avaliar as competências que decorrem dos objetivos gerais e específicos da disciplina (aprendizagens e competências), passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Objetivos gerais e conteúdos em avaliação:

Objetivo 1	Realizar com correção e sucesso fundamentos técnicos dos Jogos Desportivos Coletivos.
Conteúdos	Jogos Desportivos Coletivos: Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol.

Objetivo 2	Realizar com correção elementos gímnicos de solo e aparelhos.
Conteúdos	Ginástica Artística (Solo e Plinto ou Minitrampolim)

Objetivo 3	Realizar com correção a técnica de especialidades do Atletismo.
Conteúdos	Atletismo.

Objetivo 4	Realizar com correção as técnicas das Modalidades de Raquetas.
Conteúdos	Modalidade de Raquetes (Badminton)

Objetivo 5	Realizar com correção as técnicas de Natação.
Conteúdos	Natação.

Objetivo 6	Realizar ações motoras de Aptidão Física dentro da zona saudável.
Conteúdos	Teste de Aptidão Física da bateria FITescola.

2. CARACTERIZAÇÃO E ESTRUTURA

A prova apresenta seis grupos de exercícios.

Cada grupo de exercícios pretende avaliar as competências em cada um dos objetivos acima enunciados.

Grupo	Número de exercícios	Tipo de exercício
I	2 exercícios	Exercício critério individual, com um ou vários gestos técnicos integrados (de dois dos quatro Jogos Desportivos Coletivos).
II	2 exercícios	1 sequência de solo e 1 salto de plinto ou minitrampolim.
III	1 exercício	1 salto e 1 lançamento.
IV	1 exercício	1 técnica do Badminton.
V	1 exercício	1 prova de 50 metros, efetuando 2 estilos e 1 viragem.
VI	2 exercícios	Testes da bateria FITescola.

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Grupo	Execução Técnica correta	Sucesso da tarefa
I	50%	50%
II	100%	-
III	100%	-
IV	50%	50%
V	50%	50%
VI	—	100%

4. MATERIAL AUTORIZADO

O aluno tem de apresentar-se com o equipamento adequado: t-shirt, calção ou calças de fato de treino, meias e sapatos desportivos. Para a prova de natação o aluno tem de apresentar-se com o equipamento adequado: fato de banho, chinelos e touca.

5. DURAÇÃO DA PROVA

A prova tem a duração de 45 minutos.