

**INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA****ANO LETIVO 2025/2026****CÓDIGO DA PROVA: 28****MODALIDADE DA PROVA: PRÁTICA****DURAÇÃO DA PROVA: 50 minutos****1. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física do 2º Ciclo do Ensino Básico. Permite avaliar o desenvolvimento das competências essenciais na área das Atividades Físicas e Aptidão Física, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova é constituída por uma componente prática

É cotada para 100 pontos.

Apresenta-se em duas Áreas, Aptidão física e Atividades Físicas. Na área da Aptidão Física o aluno realiza os cinco testes descritos no quadro 1. Na área das Atividades Físicas, que se encontra dividida em três grupos de desportos, o aluno no Grupo I seleciona um desporto coletivo (**Andebol ou Basquetebol**); no Grupo II seleciona uma matéria da subárea **Ginástica** (Solo ou Aparelhos) e no Grupo III das subáreas **Atletismo, Patinagem, Atividades Rítmicas e Expressivas** (Danças Tradicionais) e **Badminton** seleciona dois desportos, realizando as tarefas/sequências de cada desporto, conforme discriminado no Quadro 2.

A valorização das áreas/conteúdos sintetiza-se nos Quadros 1 e 2.

Quadro 1 – Área da Aptidão Física- valorização das áreas/conteúdos (20')

Aptidão Física - Conteúdos	Cotações	
APTIDÃO AERÓBIA (Vaivém): realiza corrida num número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência definida para Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF).	8 p	25 pontos (20')
APTIDÃO NEUROMUSCULAR (abdominais): realiza o maior número possível de abdominais numa cadência predefinida, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).	5p	
APTIDÃO NEUROMUSCULAR (Flexões de Braços): realizar o maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).	4p	
APTIDÃO NEUROMUSCULAR (Impulsão Horizontal): realiza salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF);	4 p	
APTIDÃO NEUROMUSCULAR (Flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança): chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão, alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (2 tentativas) a distância definida (ZSAF).	4 p	

Quadro 2 – Área das Atividades Físicas- valorização das áreas/conteúdos (30’)

Atividades Físicas		Estrutura	Cotações
Grupo I – Subárea Desportos coletivos (seleciona 1)	Andebol	Em situação de jogo reduzido (4x4) aplica as regras (10%); revela comportamentos técnicos (40%) drible, passe e receção, remate; evidencia comportamentos táticos (40%), desmarcando-se e/ou assumindo postura defensiva; revela espírito desportivo (10%).	25 pontos (10’)
	Basquetebol	Aplica as regras (10%) em situação de jogo reduzido (3x3); revela comportamentos técnicos (40%) passe, receção, drible, lançamento em apoio ou na passada; evidencia comportamentos táticos (40%), desmarcando-se e/ou assumindo postura defensiva; revela espírito desportivo (10%).	
Grupo II – Subárea Ginástica (Seleciona 1)	Ginástica de Solo	Realiza uma sequência com os seguintes elementos gímnicos: posição de equilíbrio (avião), rolamento à frente, posição de flexibilidade (ponte), rolamento à retaguarda e roda ou pino contra a parede.	20 Pontos (5’)
	Ginástica de Aparelhos	Realiza um salto num dos seguintes aparelhos: - Boque: salto de eixo ou entre mãos; - Minitrampolim: salto em extensão com uma rotação de 180 graus sobre o eixo longitudinal (meia pirueta) ou engrupado.	
Grupo III – Subáreas Atletismo, Patinagem, Atividades Rítmicas e Expressivas - Danças Tradicionais e Badminton (seleciona 2)	Atletismo	Efetua um salto ou um lançamento, de entre os seguintes: Salta em comprimento com a técnica de voo na passada (mínimo: raparigas 2,20m e rapazes 2,70m) ou o salto em altura com a técnica de tesoura (mínimo: raparigas 80cm e rapazes 90cm); Lançamento da bola tipo ténis (mínimo: raparigas 20 metros e rapazes 25 metros) ou lançamento do peso de 2 Kg (mínimo: raparigas 4m e rapazes 5m).	30 Pontos (15’)
	Patinagem	Realiza um percurso onde desliza para a frente, realiza mudanças de direção, executa “carrinho,” ou “4” e trava.	
	Danças Tradicionais	Executa a coreografia da dança Tradicional “Regadinho” ou “Erva Cidreira” tendo em conta o passo básico, a coordenação e ritmo, coreografia e expressividade.	
	Badminton	Realiza os gestos técnicos (50%) serviço, lob e clear em situação de jogo de 1x1 e critérios táticos (50%) e de movimentação, posicionamento base, leitura do espaço e leitura de jogo.	

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Área da Aptidão Física: A classificação a atribuir resulta da prestação do aluno num conjunto de testes (ver quadro 1), atingindo ou ultrapassando o limite inferior definido para a Zona Saudável de Aptidão Física, aplicando-se os critérios específicos de classificação para cada teste e é expressa por um número inteiro.

Aptidão Física	Cotação
O aluno Não se encontra dentro da zona saudável de aptidão Física em nenhum dos testes aplicados	0
O aluno encontra-se dentro da zona saudável de aptidão Física em apenas um dos testes aplicados.	4 a 8
O aluno encontra-se dentro da zona saudável de aptidão Física em dois dos testes aplicados.	10 a 15
O aluno encontra-se dentro da zona saudável de aptidão Física em três dos testes aplicados.	17 a 21
O aluno encontra-se dentro da zona saudável de aptidão Física em todos os testes aplicados.	25

Área das Atividades Físicas: A classificação a atribuir resulta da observação direta do desempenho motor do aluno em cada situação solicitada (ver quadro 2), com aplicação dos critérios específicos de classificação de prestação demonstrados em cada situação, enquadrando-se o aluno num nível de desempenho de acordo com o estipulado para o 6º ano de escolaridade (Introdutório ou Elementar) relativamente a cada uma das matérias, e traduzindo-se esses elementos numa classificação que é expressa por um número inteiro.

Atividades Físicas	Cotação
O aluno Não executa ou Não revela habilidades e técnicas que representam o nível de desempenho (Introdução ou Elementar) definido para o 6º ano de escolaridade.	0 a 14
O aluno Não revela de forma satisfatória habilidades e técnicas que representam o nível de desempenho (Introdução ou Elementar) definido para o 6º ano de escolaridade.	15 a 37
O aluno revela de forma satisfatória e com alguma correção habilidades e técnicas que representam o nível de desempenho (Introdução ou Elementar) definido para o 6º ano de escolaridade.	38 a 52
O aluno revela com alguma facilidade e correção habilidades e técnicas que representam o nível de desempenho (Introdução ou Elementar) definido para o 6º ano de escolaridade	53 a 67
O aluno revela com bastante facilidade e correção habilidades e técnicas que representam o nível de desempenho (Introdução ou Elementar) definido para o 6º ano de escolaridade	68 a 75

Nota: na subárea de Atletismo, além das habilidades e técnicas, será considerado se o aluno atinge o nível mínimo de prestação exigido (distância ou altura) com ponderação de 40% para este item.

4. DURAÇÃO DA PROVA

A prova tem a duração de 50 minutos, correspondendo 20 minutos à área da Aptidão Física e 30 minutos à área das Atividades Físicas. Ao tempo previsto para a realização de cada prova acresce o tempo necessário para a preparação dos espaços e dos materiais, bem como para a organização, a orientação e o acompanhamento dos alunos e período de aquecimento.

5. MATERIAL AUTORIZADO

Os alunos devem apresentar-se com o equipamento adequado, semelhante ao usado nas aulas de Educação Física (fato de treino ou t-shirt e calção, meias e sapatilhas).

Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, relógio, etc.).