



INFORMAÇÃO-PROVA

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

2025

Prova (26)

3.º Ciclo do Ensino Básico

LEGISLAÇÃO:

Despacho Normativo n.º 2-A/2025, de 3 de março

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

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

Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, contempla uma avaliação abrangente do aluno nas 3 áreas de organização da disciplina, desenvolvidas ao longo dos 3 anos de escolaridade do 3º ciclo. Tal como estabelecido nas aprendizagens essenciais, o aluno será avaliado nas atividades físicas, na aptidão física e nos conhecimentos.

Caracterização da prova

A prova de equivalência à frequência de Educação Física está dividida em duas partes:

- Teórica (prova escrita);
- Prática (prova prática).

As áreas das atividades físicas e da aptidão física serão avaliadas na prova prática e a área dos conhecimentos será testada na prova escrita.

A percentagem a atribuir a cada uma das componentes da prova traduz-se da seguinte forma: 30% para a componente escrita e 70% para a componente prática.

Prova escrita (área dos conhecimentos)

A prova escrita abrange os conteúdos relativos aos conhecimentos teóricos desenvolvidos nos três anos de escolaridade do 3º ciclo. Integrará nove questões, organizadas nas seguintes tipologias: estabelecimento de correspondências entre conceitos e a sua caracterização, identificação de



afirmações verdadeiras e falsas, explicação de conceitos, escolha múltipla, legendagem de figuras e completação de frases.

Temas da área dos conhecimentos:

- Pirâmide da Atividade Física;
- Lesões mais frequentes;
- Aplicação de gelo (crioterapia);
- Aptidão Física e Saúde - FITescola
- O nosso corpo;
- Aparelho circulatório;
- Aquecimento;
- Capacidades motoras;
- Estilos de Vida Saudáveis.

Prova prática

Durante a prova prática, o aluno será testado em situações de exercício critério para a avaliação das ações motoras inerentes a cada matéria. Paralelamente, será verificado o nível de conhecimento do aluno relativamente ao modo de execução das principais ações técnico/táticas e às principais regras específicas. Em casos especiais, atempada e devidamente comprovados, a avaliação de uma ou várias atividades da componente prática poderá ser realizada de forma teórica, nas matérias em que não seja possível a sua avaliação prática.

Área das atividades físicas: nível introdução/parte do nível elementar das aprendizagens essenciais, nas seguintes matérias:

- Subárea **Jogos Desportivos Coletivos** - Voleibol;
- Subárea **Ginástica** - Ginástica no Solo;
- Subárea **Atletismo**;
- Subárea **Outras** - Badminton;
- Subárea **Outras** – Orientação.

Área da aptidão física: realização dos testes de avaliação da aptidão física do FITescola:

- Dois testes, de componentes diferentes, da bateria de testes de aptidão física do FITescola.

Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa na escala percentual de 0 a 100 pontos, sendo a classificação final expressa na escala de níveis de 1 a 5, de acordo com a tabela:

Percentagem	Nível
0 a 19	1
20 a 49	2
50 a 69	3
70 a 89	4
90 a 100	5

Prova escrita

Nos itens de resposta curta a classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados. A resposta pode resumir-se, por exemplo, a uma palavra, a uma expressão, a uma frase, ou a um número.

Nos itens de resposta extensa solicita-se uma resposta com maior extensão do que a solicitada pelos itens de resposta curta, podendo essa resposta ser orientada por um conjunto de instruções de realização.

Nos itens de Seleção (resposta verdadeiro e falso e escolha-múltipla) a cotação total é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos.

Prova prática

A classificação é atribuída de acordo com a demonstração/aplicação de ações motoras que se traduzam nos elementos técnicos solicitados e apresentados. Os critérios de classificação das execuções técnicas apresentam-se organizados por níveis de desempenho, sendo valorizadas a correção e a eficácia na sua realização. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação, a saber:

- 5 pontos - executa com correção e sem dificuldade;
- 4 pontos - executa com alguma correção e facilidade;
- 3 pontos - executa de forma satisfatória, mas com algumas dificuldades;
- 2 pontos - executa parcialmente, mas com algumas dificuldades e incorreções;
- 1 ponto - executa parcialmente, mas com muitas dificuldades e grandes incorreções;
- 0 pontos - não executa.

Se permanecerem dúvidas quanto à pontuação a atribuir, deve-se optar pela pontuação mais elevada de entre as duas tidas em consideração. Nos itens de sequencialidade, a cotação máxima de cada item só é atribuída às execuções cujo elemento técnico apresentado seja fluido, harmonioso e esteja integralmente correto.

A classificação corresponderá ao cálculo da média aritmética das 6 matérias avaliadas (voleibol, ginástica de solo, atletismo, badminton, orientação, FITescola). Dentro de cada matéria será também calculada a média aritmética de todas as ações/capacidades avaliadas. No caso do FITescola, os resultados obtidos inferiores à zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) corresponderão a 0 pontos e acima desta, a 100 pontos.



Para cada matéria das atividades físicas avaliada serão aplicados os critérios de êxito/execução previstos nas aprendizagens essenciais. Relativamente ao FITescola, serão aplicados os respetivos protocolos de avaliação e utilizadas as tabelas de referência.

Duração

180 minutos (Prova Escrita 90 minutos + Prova Prática 90 minutos)

Material

Parte I – Escrita

O aluno realiza a prova no enunciado, apenas podendo usar como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Parte II – Prática

O aluno deve ser portador do material necessário para a realização prática de uma aula de Educação Física, tendo ainda em conta a especificidade da modalidade em que irá ser avaliado.