



Ano letivo de 2025/2026

INFORMAÇÃO PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

PROVA DE: Educação Física	CÓDIGO: 26	MODALIDADE DA PROVA: Prática	3º Ciclo
----------------------------------	------------	-------------------------------------	-----------------

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de Equivalência à Frequência de Educação Física tem por referência o Programa da disciplina e permite avaliar os conhecimentos e as competências enquadrados em domínios do programa, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

2. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova é cotada para 100 pontos sendo de natureza prática.

A prova apresenta três grupos de itens:

- No grupo I, avalia-se as aprendizagens ao nível das competências do Atletismo.
- No grupo II, avalia-se as aprendizagens ao nível das competências da Ginástica.
- No grupo III, avalia-se as aprendizagens ao nível das competências dos Desportos Coletivos em duas modalidades entre Basquetebol, Futebol e Andebol.

A estrutura da prova é sintetizada no quadro seguinte:

Temas /Domínios	Tópicos/Conteúdos	Cotação (em pontos)
Atletismo	Realiza e aplica o respetivo regulamento específico de duas das seguintes disciplinas: - Corrida de velocidade (40m); - Lançamento do peso (2Kg); - Salto em altura (técnica de Fosbury Flop).	40
Ginástica	Realiza uma sequência gímnica com os seguintes elementos: - Rolamentos; - Posições de flexibilidade; - Elementos de equilíbrio.	20
Desportos Coletivos	Realiza dois circuitos técnicos, executando as ações técnicas elementares das seguintes modalidades: Basquetebol: - Passe de peito, receção, drible, lançamento em apoio e na passada. Futebol: - Passe, receção, condução de bola, drible e remate. Andebol: - Passe/receção, drible, remate em suspensão e em apoio	40

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação a atribuir resulta do grau de correção e nível de desempenho na execução dos elementos técnicos das diferentes modalidades, sendo a escala de valorização a seguinte:

- De 18 a 20 pontos – Realiza muito bem;
- De 14 a 17 pontos – Realiza bem;
- De 10 a 13 pontos – Realiza;
- De 05 a 09 pontos – Realiza com dificuldade;
- De 00 a 04 pontos – Não realiza.

4. MATERIAL

- O aluno deve ser portador de t-shirt, calção ou calça de treino, meias e sapatilhas.

5. DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos.