

INFORMAÇÃO – PROVA FINAL DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA

Prova 47 / 2025 • Despacho Normativo n.º 2-A/2025
1º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 1º Ciclo do Ensino Básico, no domínio da Educação Física, a realizar em 2025 pelos alunos que se encontram abrangidos pelo Despacho Normativo n.º 2-A/2025, de 03 de março.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina de Educação Física, para o 1º Ciclo do Ensino Básico.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- **Objeto de avaliação;**
- **Caracterização da Prova;**
- **Critérios Gerais de Classificação;**
- **Material;**
- **Duração.**

1. Objeto de Avaliação

A prova de equivalência à frequência tem por referência o Programa de Educação Físico Motora, homologado pelo Despacho nº 139/ME/1990,16 de agosto, aplicando-se supletivamente as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 1.º Ciclo do Ensino Básico, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Os Blocos que constituem o objeto de avaliação são os que a seguir se discriminam no quadro a seguir apresentado:

Blocos	
Nº	Designação
I	Perícia e Manipulação
II	Deslocamentos e Equilíbrios
III	Ginástica
IV	Jogos

2. Caracterização da Prova

A prova é integralmente prática.

O aluno realiza a prova de acordo com os itens para cada bloco.

A prova reflete uma visão integradora, articulada e transversal dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos temas do Programa.

Os itens podem ter suporte um ou mais aparelhos.

A valorização relativa aos blocos apresenta-se no Quadro 1

Quadro 1 - Valorização relativa dos domínios

Blocos	Cotação (em pontos)
Perícia e Manipulação	30
Deslocamentos e Equilíbrios	30
Ginástica	30
Jogos	10

A prova é cotada para 100 pontos.

3. Critérios Gerais de Classificação

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos da classificação apresentados em cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

Os exercícios que não possam ser claramente identificados são classificados de zero pontos.

Cotação

Bloco I - Perícia e Manipulação

1 - Controlo do Arco

Rola o arco	2	
Nunca deixa cair o arco	2	
Percorre toda a distância	2	
Mantém-se dentro dos limites	2	
Agarra o arco no final	2	10

2 - Salto com Corda

Executa, no mínimo, seis saltos sem falhar nenhum	4	
Desloca-se com fluidez de movimentos	3	
Percorre toda a distância	3	10

3 - Toques de Raquete

Executa, no mínimo, três toques, sem falhar nenhum	3	
Nunca deixa cair a bola	3	
Alterna as faces da raquete	3	
Não sai da zona definida	1	10

Bloco II - Deslocamentos e Equilíbrios
4 - Transposição de obstáculos

Executa o percurso em corrida	2	
Transpõe os obstáculos sem interrupções	2	
Finaliza com uma impulsão num pé	2	
Finaliza com uma impulsão num pé no quadrado assinalado	2	
Termina com os pés juntos	2	10

5 - Equilíbrio no Banco Sueco

Percorre em marcha a trave inferior de um banco sueco invertido	2	
A meio do percurso, eleva a outra perna	2	
Equilibra-se, num pé, durante 5 segundos.	2	
Sustenta uma tampa de plástico sobre a coxa da outra perna enquanto se equilibra.	2	
Agarra na tampa e continua a andar até ao final do banco.	2	10

6 - Salto de um Plano Superior (Plinto)

Salta do plinto	2	
Realiza meia volta durante o voo	2	
Faz receção em pé	2	
Faz receção em equilíbrio	2	
Faz receção dentro da zona definida	2	10

Bloco III - Ginástica
7 - Subir e Saltar do Espaldar

Sobe os primeiros quatro degraus	2	
Vira-se para ficar de costas para o espaldar	3	
Mantém-se no mesmo degrau	3	
Salta para o chão	3	
Fica em pé e em equilíbrio	3	
Fica em pé e em equilíbrio dentro do quadrado marcado	3	15

8 - Cambalhota à Frente

Executa a cambalhota à frente	3	
Mantém a esponja entre os joelhos	3	
Terminando em pé	3	
Termina sem interrupções	3	
Termina dentro dos limites do corredor definido	3	15

Bloco IV - Jogos

9 - *Jogo da Semente Mágica*

Desloca-se para um "escudo protetor" mantendo a «semente mágica» (balão) no ar por meio de batimentos de sustentação realizados com qualquer parte do corpo	2	
Quando chega a um «escudo protetor», mantém a «semente mágica» (balão) no ar por meio de batimentos de sustentação realizados com qualquer parte do corpo	2	
Mantém o «escudo protetor» à volta da cintura, sempre agarrado com uma ou as duas mãos, e desloca-se para o «campo dos feitiços», levando a «semente mágica» por meio de batimentos realizados com o arco ou com qualquer parte do corpo.	2	
Quando chega ao «campo dos feitiços», coloca o «escudo protetor» no chão	2	
Mantendo-se no interior do «escudo protetor», «planta a semente mágica» (agarra o balão com as duas mãos, elevando-o acima da cabeça	2	10
TOTAL		100

4. Material

Os alunos devem ser portadores de equipamento desportivo individual, adequado à realização de uma prova prática desportiva, nomeadamente: calções e T-shirt ou fato de treino e com sapatos de ténis ou sapatilhas.

5. Duração

A Prova tem a duração de 45 minutos.