
INFORMAÇÃO – PROVA FINAL DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA

Prova 28/ 2025• Alunos abrangidos pelo Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho (alínea **b**) do n.º2 do artigo 9º)
2º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento visa divulgar as características da prova prática de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025.

A classificação final da prova corresponde a uma nota expressa em escala percentual de 0 a 100, convertida posteriormente na escala de níveis de 1 a 5.

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 as Aprendizagens Essenciais para o 2.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física. Permite avaliar a aprendizagem, os conteúdos considerados essenciais e as áreas de exploração enquadradas no domínio das propostas curriculares da disciplina, passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada.

2. Caracterização da Prova

A Prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo.

Modalidades Individuais:

Ginástica de Solo

O aluno realiza 1 (uma) sequência de cinco exercícios gímnicos de solo utilizando:

- Rolamento/Cambalhota à Frente Engrupado;
- Rolamento/Cambalhota à Retaguarda Engrupado;
- Roda;
- Um Elemento de Ligação: Posição de Equilíbrio (Avião);
- Um Elemento de Ligação: Posição de Flexibilidade (Ponte).

Ginástica de Aparelhos

No Minitrampolim os alunos realizam um dos dois saltos:

- Meia Pirueta;
- Salto Engrupado;

Atletismo

Corrida

Os alunos realizam um Exercício de Corrida de Velocidade.
40 metros, com partida baixa (sem utilização de blocos de partida).

Salto

Os alunos realizam um Exercício de Salto em Altura (Técnica de Tesoura).
Três ensaios usando a Técnica de Tesoura:

- Masculinos: altura mínima: 0,75m
- Femininos: altura mínima: 0,65m

Modalidades Coletivas:

Basquetebol

No Basquetebol, os alunos executam os gestos técnicos fundamentais em circuito, Drible, Passes e Lançamento.

Voleibol

No Voleibol os alunos executam os gestos técnicos, Serviço por Baixo e Passe.

Futebol

No Futebol, os alunos executam os gestos técnicos fundamentais, Passe, Recepção, Condução de bola e Remate.

Aptidão Física

Os alunos realizam uma prova de resistência do Fitescola (Vai Vem).

NOTA: Os alunos apenas serão avaliados em duas das modalidades coletivas, numa das especialidades individuais do Atletismo (Corrida ou Salto em Altura) e num dos dois saltos na Ginástica Desportiva (Aparelho), conforme a sua escolha.

Conteúdos a avaliar

Modalidades Individuais / Conteúdos	Cotação (em pontos)	
Ginástica de solo – Sequência Gímnica com: <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento/Cambalhota à frente Engrupado. • Rolamento/Cambalhota atrás Engrupado. • Ponte • Roda • Avião 	20	40%
Atletismo: Corrida de Velocidade (40 metros) Salto em Altura (técnica de tesoura)	10	
Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim Meia Pirueta Salto Engrupado	10	
Modalidades Coletivas / Conteúdos		
Basquetebol: <ul style="list-style-type: none"> • Drible Progressão. • Passe de Peito. • Passe Picado. • Lançamento Parado. 	20	40%
Voleibol: <ul style="list-style-type: none"> • Serviço por baixo • Passe 	20	
Futebol: Passe Receção Condução de Bola Remate	20	
APTIDÃO FÍSICA		
Corrida de resistência: <ul style="list-style-type: none"> • Vai Vem 	20	20%
TOTAL	100	100%

3. Critérios Gerais de Classificação

Em cada uma das atividades ou exercícios critérios aplicados na Prova, serão tidas em conta para a classificação, a correção técnica do gesto/elemento, harmonia e fluidez dos movimentos, a executar e/ou a eficácia, velocidade de execução e marcas atingidas.

- A classificação final corresponde à soma das classificações obtidas na avaliação das modalidades coletivas (40%), das modalidades individuais (40%) e da aptidão física (20%).

4. Material

Os alunos devem ser portadores de equipamento desportivo individual, adequado à realização de uma prova prática desportiva, não sendo permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física (fios, anéis, pulseiras, relógios e etc...)

5. Duração

A Prova Final de Equivalência à Frequência tem a duração de 45 minutos.