

Prova 28

2º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 2º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

• **Tipologia da prova – Prática**

- a) Objeto de avaliação
- b) Características e estrutura da prova
- c) Critérios gerais de classificação
- d) Material
- e) Duração

a) Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Educação Física do 2º ciclo do ensino básico.

O exame de equivalência à frequência de Educação Física, realizado através de uma prova com componente prática e de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciadas no programa.

A realização da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas no Programa, mas não expressas nesta informação.

A prova desta disciplina permite avaliar o conhecimento dos examinandos assim como a sua capacidade para aplicar esse conhecimento na interpretação prática das habilidades motoras que lhe são propostas nas várias situações/atividades.

b) Caracterização da prova (características e estrutura)

A prova é constituída por uma componente prática - 100%

Componente prática

A componente prática apresenta quatro grupos de itens.

No grupo I, avalia-se o aquecimento;

No grupo II, avalia-se os conteúdos do Atletismo;

No grupo III, avalia-se a aptidão aeróbica (teste de Vaivém);

No grupo IV, avalia-se os conteúdos dos desportos coletivos: Voleibol, Basquetebol, Futsal e Andebol;

No grupo V, avalia-se a Ginástica de solo;

No grupo VI, avalia-se a ginástica de aparelhos.

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos domínios apresenta-se no quadro seguinte:

GRUPO	DOMÍNIOS	CONTEÚDOS		COTAÇÃO
I	Ativação funcional	<u>Avaliação da mobilização articular</u>	Realiza uma ativação cardiorrespiratória adequada para a preparação para uma atividade física exigente	10
II	Atividade Física: Atletismo	Avaliação dos fundamentos técnicos - <u>Corrida de velocidade (40 metros).</u>	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade.	10
		Avaliação dos fundamentos técnicos dos Saltos: <u>- em comprimento;</u> <u>- em altura</u>	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade.	10
III	Aptidão física – Zona saudável de Aptidão Física	Avaliação da Aptidão Aeróbica <u>- Teste de Vaivém.</u>	Realiza o teste conforme descrito na Informação Fitescola (em anexo). Atingir o valor de referência para a sua idade/género.	10
IV	Atividade Física: Desportos Coletivos	Avaliação dos fundamentos técnicos – de duas modalidades coletivas em situação de exercício critério: <u>Futebol</u> - Passe e receção, condução de bola, remate. <u>Basquetebol</u> - Passe de peito e picado, receção de bola, drible, lançamento parado e na passada. <u>Voleibol</u> - Passe por cima com duas mãos, manchete e serviço por baixo. <u>Andebol</u> drible, passe, receção, enquadra-se com a baliza e remate (apoio ou suspensão), sem pisar a linha dos 6 metros	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias de uma modalidade à tua escolha.	25
V	Ginástica de solo	Avaliação dos seguintes elementos ginmnicos: rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Roda a dois braços;	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas	15

		Posição de equilíbrio; Posição de flexibilidade	próprias da modalidade.	
VI	Ginástica de aparelhos	Avaliação dos saltos a efectuar no minitrampolim e no boque Miniitrampolim: Salto em extensão; Salto vertical com 1/2 pirueta. Boque: Salto de eixo; Salto entre-mãos.	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade.	10+10

Componente prática

c) Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada tarefa resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação. A não execução de um exercício proposto, ou parte dele, implicará sempre a não atribuição da pontuação total prevista.

Matérias	Total (pontos)	Conteúdos	Classificação	Cotações (em pontos)		
				Realiza	Realiza parcialmente	Não realiza
I Ativação Geral	10	Prepara uma ativaçãoa adequada para uma atividade física exigente	10	10	De 7 a 3	0
II ATLETISMO Corrida de Velocidade	10	Partida	2,5	2,5	1	0
		Aceleração	2,5	2,5	1,5	0
		Manutenção da velocidade máxima	2,5	2,5	1,5	0
		Chegada	2,5	2,5	1	0
II - Dos dois saltos seleciona um						
II ATLETISMO Salto em comprimento	10	Corrida de balanço	2,5	2,5	1	0
		Chamada	2,5	2,5	1,5	0
		Voo	2,5	2,5	1,5	0
		Receção	2,5	2,5	1	0

II ATLETISMO Salto em altura	10	Corrida de balanço	2,5	2,5	1	0
		chamada	2,5	2,5	1,5	0
		Transposição da fasquia	2,5	2,5	1,5	0
		Receção	2,5	2,5	1	0
III Aptidão Física Vai e vem	10	Atinge a zona saudável	10	10	0	0
IV _ Das quatro modalidades escolhe uma						
IV - FUTEBOL	25	Condução de bola	7	7	3,5	0
		Passe	6	6	3	0
		Receção	6	6	3	0
		Remate.	6	6	3	0
IV - VOLEIBOL	25	Passe por cima com duas mãos,	9	9	4	0
		Manchete	8	8	3,5	0
		Serviço por baixo.	8	8	3,5	0

IV - ANDEBOL	25	Drible de progressão	6	6	3	0
		Passe	6	6	3	0
		Receção	6	6	3	0
			7	7	3,5	0

		Remate em apoio ou suspensão				
IV - BASQUETEBOL	25	Passe de peito e, passé picado	5	5	2,5	0
		Drible	5	5	2,5	0
		Receção de bola	5	5	2,5	0
		Lançamento parado	5	5	2,5	0
		Lançamento na passada.	5	5	2,5	0
V GINÁSTICA SOLO	15	Rolamento à frente;	3	3	1,5	0
		Rolamento à retaguarda;	3	3	1,5	0
		Roda a dois braços	3	3	1,5	0
		Posição de equilíbrio;	3	3	1,5	0
		Posição de flexibilidade	3	3	1,5	0
VI GINÁSTICA DE APARELHOS	Minitrampolim 10	salto em extensão	5	5	2,5	0
		Salto vertical com 1/2 pirueta	5	5	2,5	0
	Boque 10	Salto de eixo	5	5	2,5	0
		Salto entre-mãos.	5	5	2,5	0
total	100					

d) Material autorizado

A prova prática é realizada no espaço desportivo, sendo necessário o seguinte material: sapatilhas, ténis, fato de treino ou calções e camisola.

e) Duração

A prova prática tem a duração de 45 minutos.