

## INFORMAÇÃO – Prova de Equivalência à Frequência

Disciplina: - Educação Física

Duração: 45 minutos (Componente prática)

ENSINO BÁSICO – 2º CICLO  
Ano letivo: 2025/2026

Código: 28

1ª/2ª Fases

### Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de Educação Física.

### 1. Objeto de Avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e competências enunciados nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 2º ciclo do Ensino Básico. Destes conhecimentos e competências são objeto de avaliação, na prova, os seguintes conteúdos: Desportos Coletivos (Andebol e Basquetebol) e Desporto Individual (Atletismo).

### 2. Característica e Estrutura da prova

A caracterização e estrutura da prova sintetizam-se no quadro seguinte:

Grupos	Objetivos	Estrutura da Prova/ Tipo de exercícios	Pontos
1  2	Adequar a sua atuação, como jogador, ao objetivo do jogo, à sua função e modo de execução das ações técnicas e táticas e às regras do jogo.	<p>A prova consiste na realização de duas modalidades coletivas e de uma modalidade individual.</p> <p>A duração da execução dos exercícios é de 30 minutos, distribuídos equitativamente pelos dois desportos coletivos e pelo desporto individual.</p> <p><b>Andebol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo reduzido (se houver número suficiente de alunos);</li> <li>• Passe de ombro;</li> <li>• Remate (em apoio e em suspensão);</li> <li>• Circuito em drible, seguido de uma mudança de direção com remate.</li> </ul> <p><b>Basquetebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo reduzido (se houver número suficiente de alunos);</li> <li>• Passe (de peito e picado);</li> <li>• Drible (de proteção e de progressão);</li> <li>• Circuito em drible, seguido de lançamento (em apoio e na passada).</li> </ul>	<p><b>70 (35+35)</b></p> <p>No caso de não haver alunos suficientes para realizar o jogo reduzido, a cotação é distribuída equitativamente pelos restantes exercícios.</p>
3	Realizar as destrezas elementares aplicando os critérios de correção técnica.	<p><b>Atletismo</b></p> <p><u>Barreiras</u>: efetua uma corrida de barreiras com partida de 2 apoios.</p> <p><u>Salto em altura</u>: salta em altura com técnica de tesoura, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas quatro, em curva.</p>	<p><b>30 (15+15)</b></p>
			<b>100</b>

### **3. Critérios gerais de classificação**

#### **Desportos Coletivos:**

Execução completamente correta da ação técnica e tática;

Execução correta da ação técnica e tática;

Execução parcialmente correta da ação técnica e tática;

Execução incorreta da ação técnica e tática;

Não execução da ação técnica e tática.

#### **Desportos Individuais:**

Execução completamente correta dos elementos técnicos;

Execução correta dos elementos técnicos;

Execução parcialmente correta dos elementos técnicos;

Execução incorreta dos elementos técnicos;

Não execução dos elementos técnicos.

### **4. Material a utilizar:**

Sapatilhas, meias, calções, t-shirt, elástico para prender o cabelo, chinelos, champô, sabonete, desodorizante, toalha e roupa interior para trocar.

### **5. Duração:**

A prova tem a duração de 45 minutos.