

## INFORMAÇÃO – PROVA de Equivalência à Frequência

**Disciplina:** Educação Física

**Duração:** 45 minutos (Componente Prática)

## ENSINO BÁSICO – 3º CICLO

Ano letivo: 2025/2026

**Código:** 26

**1ª/2ª Fases**

### Introdução

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

As informações disponibilizadas neste documento não dispensam a consulta do referido programa da disciplina.

### 1. Objeto de Avaliação

A prova de equivalência à frequência a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e competências enunciados nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física. Destes conhecimentos e competências são objeto de avaliação, na prova, os seguintes:

**Basquetebol:** Drible de proteção e progressão, paragem a um tempo, lançamento na passada, em suspensão e em apoio.

**Badminton:** Serviço curto e comprido, clear, lob, enquadramento defensivo e cumprimento regulamentar.

**Voleibol:** Passe, manchete, serviço por baixo.

**Ginástica Artística:** Rolamentos engrupados, à frente e à retaguarda, Apoio Facial Invertido, Roda, Avião/Bandeira, Espargata em afastamento lateral de membros inferiores/Ponte e elementos de ligação.

**Minitrampolim/Bock:** Salto em Extensão/Salto de Eixo

### 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
<b>Basquetebol</b>	Adequar a sua ação pelos critérios e objetivos definidos para os gestos técnicos de cada uma das modalidades.	<b>Exercício critério</b> Em circuito: - Drible de Progressão e Proteção, com contorno de marcadores. Sequentemente lançamento na passada. Drible de progressão direto ao cesto contrário, com lançamento em suspensão após drible e paragem a um tempo. Execução de 3 lances livres.	<b>25</b>
<b>Badminton</b>	Adequar a sua atuação, como jogador, ao objetivo de jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo.	<b>Situação de jogo individual</b>	<b>25</b>
<b>Voleibol</b>		<b>Exercícios critério</b> - Execução de 8 passes de dedos consecutivos, tecnicamente corretos, contra a parede.	<b>25</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sequência alternada de auto passe de dedos e manchete (3 ações consecutivas).</li> <li>- Execução de 4 ações de serviço por baixo para zona predefinida (precisão) da área de jogo contrária.</li> </ul>	
<b>Ginástica Artística</b>  <b>MiniTrampolim/Bock</b>	Realizar exercícios gímnicos no solo e saltos de acordo com as exigências técnicas.	<b>Exercícios critério:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sequência, composta pelo aluno, que englobe os movimentos na ginástica de solo:</li> <li>- Rolamentos engrupados (Frente e Retaguarda)</li> <li>- Apoio Facial Invertido</li> <li>- Roda</li> <li>- Posição de equilíbrio</li> <li>- Elemento de Flexibilidade</li> <li>- Salto em extensão no minitrampolim e Salto de eixo no bock.</li> </ul>	<b>25</b>

### 3. Critérios gerais de classificação

Interpreta e aplica os conhecimentos sobre técnica, tática e regras na realização das atividades físicas desportivas selecionadas.

Conhece e aplica os critérios de correção técnica dos elementos gímnicos, expressão e combinação de destrezas.

### 4. Material

O examinando deve utilizar na prova equipamento desportivo.

### 5. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.