

Informação – Prova de Equivalência à Frequência

Disciplina	Educação Física
Prova 26 2025	3º Ciclo do ensino Básico (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)
Tipo de Prova	Prática
Duração	45 Minutos

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º Ciclo do Ensino Básico, na disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referencial curricular as Aprendizagens Essenciais do 3º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

2. Caracterização da prova

A prova apresenta dois grupos de itens - Atletismo (velocidade) e Ginástica no solo.

A prova é cotada para 100 pontos.

Corrida de velocidade

- O aluno deverá percorrer uma distância de 40 metros (quarenta metros) no menor tempo possível.
- A prova realiza-se na pista de atletismo do campo desportivo da E.S.B ou na EB2,3 Abel Varzim
- O aluno terá que iniciar a sua prova ao sinal de partida do professor responsável, ao mesmo tempo que é acionado o cronómetro.

- O sinal de partida (“apito”) é precedido pelas vozes de comando “aos seus lugares” e “prontos”, acompanhadas por sinaléticas previamente acordadas com o aluno.
- O aluno terá que realizar a totalidade da prova no corredor que lhe for atribuído pelo professor responsável.
- O aluno tem direito a 2 (duas) tentativas, sendo ambas registadas. Para efeitos de classificação a atribuir será considerado o melhor tempo.
- O tempo realizado será o único critério para atribuição de cotação.

Ginástica no solo

- O aluno realiza uma sequência gímnica, contendo os seguintes elementos:
 - Posição de equilíbrio (avião ou bandeira)
 - Rolamento à frente (engrupado ou com membros inferiores afastados)
 - Rolamento à retaguarda (engrupado ou com membros inferiores afastados)
 - Posição invertida (apoio facial invertido ou roda)
 - Elemento de flexibilidade (ponte ou espargata)

3. Critérios Gerais de Classificação

Atletismo – corrida de velocidade: 50 pontos

Ginástica no solo: 50 pontos divididos de forma igual pelos elementos gímnicos solicitados.

Total: Prática (100%) = Resultado final

4. Duração

A prova tem a duração de 45 minuto sem tolerância.

5. Material autorizado

O aluno deve vir equipado com o material desportivo adequado – sapatilhas, t-shirt ou sweat, calções ou calças de fato treino e meias.