

INFORMAÇÃO - PROVA  
PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA  
**Educação Física**

**2024**

---

**Prova 28**

-----  
2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

(Decreto-Lei n.º 55 /2018, de 6 de julho)

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 2º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação física a realizar em 2024.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

**Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

**Caracterização da prova**

- **Componente Prática**
  - **Unidade didática de Aptidão Física** - O examinando é avaliado na capacidade física de resistência aeróbica, tendo de realizar, na sala de Jogos Desportivos Coletivos, uma corrida de vai-e-vem, num espaço delimitado de 20 metros devidamente assinalado por duas linhas, devendo:

- O aluno tocar na linha quando ouve o sinal sonoro. Quando ouve este, o aluno deve inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade.
  - Caso atinja a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, o aluno deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro.
  - Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa.
  - Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro, deve inverter de imediato o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha.
  - O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. A primeira falta será contabilizada para o resultado final.
  - Para efeitos de contagem da distância percorrida até ao final da prova é observado o quantitativo total de percursos completos.
- **Unidade didática de Basquetebol** - Fundamentos Técnicos - O aluno executa uma sequência de ações composta por três fundamentos técnicos - Recepção, Rotação no Pé-eixo e Lançamento na Passada.
  - **Unidade didática de Voleibol** - Fundamentos Técnicos – Auto passe 10.
  - **Unidade didática de Ginástica no Solo** - O examinando tem de executar dois elementos gímnicos no solo, a saber:
    - Equilíbrio/Flexibilidade - O examinando pode optar por um de dois elementos, Avião ou Ponte.
    - Rolamento - O examinando pode optar por um de dois rolamentos, Rolamento à frente de pernas juntas e fletidas ou Rolamento à Retaguarda de pernas juntas e fletidas.

- **Unidade didática de Ginástica de Aparelhos** - o aluno tem de executar dois saltos gímnicos, a saber:
  - **Salto em Extensão no Minitrampolim.**
  - **Salto no Reuther** - O examinando pode optar por um de dois saltos, **Salto de Cambalhota no Plinto Longitudinal** ou **Salto de Eixo no Boque.**

## **Material**

A prova prática tem lugar nas Instalações desportivas da Escola.

Atendendo a que se trata de uma prova prática, o examinando tem obrigatoriamente de se apresentar com o seguinte material/equipamento:

- **Componente Prática**
  - **Aptidão física, Basquetebol e Voleibol** - Ténis, “T-shirt” ou camisola, e Fato de treino completo ou calções de educação física.
  - **Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos** - Sapatilhas, “T-shirt” ou camisola, e Fato de treino completo ou calções de educação física.

## **Duração**

A duração total da prova é de quarenta e cinco minutos.

## **Observações**

Devido à especificidade da disciplina na **prova prática, a OBSERVAÇÃO/AVALIAÇÃO EM DIRETO** implica que a cada aluno corresponda um **Júri** constituído por **dois professores**, pelo que, em cada quarenta e cinco (45) minutos só pode ser avaliado um máximo de dois (2) alunos, por exemplo, no caso de oito (8) alunos obriga à necessidade de quatro (4) professores, observando-se o **ratio de um professor por cada dois alunos na prova.**

## **Critérios gerais de classificação**

- **Componente Prática**

A prova prática tem uma cotação de cem por cento (100%):

- **Unidade didática de Aptidão Física - 20%**

A correspondência entre a distância percorrida no Teste de Aptidão Física e a percentagem a atingir pelo aluno, é parametrizada pelo sexo e escalão etário a que pertence. Considera-se que o examinando conclui a prova com sucesso, obtendo os

dez (10) pontos, se atingir a distância mínima para o escalão etário no quadro do sexo a que pertence e que seguidamente se apresenta:

Femininos										
Idade	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 +
Distância mínima a percorrer (em percursos)	13	16	20	22	25	27	29	32	35	37

  

Masculininos										
Idade	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 +
Distância mínima a percorrer (em percursos)	13	16	20	23	28	36	42	47	50	53

*Exemplo:* Um examinando do sexo feminino com 12 anos de idade, para obter os dez (10) pontos da prova, tem de realizar a distância mínima de 22 percursos. O incumprimento da distância mínima implica a obtenção zero (0) pontos.

▪ **Unidade didática de Basquetebol - 20%**

O examinando realiza uma sequência de três ações técnicas (Recepção, Rotação no Pé-eixo e Lançamento na Passada), parametrizadas em dez itens, sendo a sua execução avaliada segundo um critério de êxito/inêxito. Quando se considera que o examinando executou com êxito um item é-lhe atribuído um ponto, caso contrário, é-lhe atribuído zero pontos (0). Os dez itens são os seguintes:

- Olha para a trajetória da bola e vai ao encontro dela.
- "Puxa" bola com as duas mãos para junto do peito e define pé-eixo.
- Roda sobre o pé-eixo (rotação de 180º) e vira-se para o cesto onde vai efetuar o lançamento na passada.
- Após Drible (percurso pré-definido), pega na bola com as duas mãos.
- Executa dois apoios.
- Executa os apoios na direção da tabela.
- Executa os dois apoios na sequência correta, conforme a mão que lança.
- Finaliza o Lançamento na Passada equilibrado, elevando Joelho do lado da mão lançadora.
- Lança à tabela, impulsionando a Bola com a mão do lado do Joelho elevado ou a duas mãos.
- Converte o lançamento.

▪ **Unidade didática de Voleibol - 20%**

O examinando dispõe de três ensaios e de um máximo de vinte toques em cada ensaio, para executar com êxito toques de sustentação, até um máximo de dez. Considera-se que o examinando tem êxito no toque quando cumpre os seguintes requisitos técnicos:

- Bola tocada a duas mãos pelo polegar, indicador e médio;
- Cotovelos afastados e polegares virados um para o outro;
- Toque dado à frente do rosto que deve estar virado para cima;
- A Bola tem de ultrapassar a extremidade superior da rede que se encontra a 2,00 metros.
- O examinando tem obrigatoriamente de se manter numa área delimitada por cones de marcação.

▪ **Unidade didática de Ginástica no Solo - 20%**

O examinando realiza dois elementos gímnicos, sendo as execuções avaliadas segundo um critério de êxito/inêxito. Quando se considera que o examinando executou com êxito um item é-lhe atribuído um ponto, caso contrário, é-lhe atribuído zero pontos (0/1). Os itens por cada elemento gímnico são os seguintes:

- **Equilíbrio/Avião** - 5 itens - 1. Equilíbrio a uma só perna, com os Membros Inferiores a 90º e bem estendidos; 2. Tronco paralelo ao solo; 3. Braços paralelos estendidos à frente da cabeça; 4. Olhar dirigido para a frente; 5. Equilíbrio estático durante cerca de três (3) segundos.
- **Flexibilidade/Ponte** - 5 itens - 1. Braços em Flexão, com Cotovelos a apontar para cima e as Mãos no solo junto à Cabeça, com Dedos semi-afastados e a apontarem para os Ombros; 2. Pernas fletidas, com os Pés totalmente assentes no solo; 3. Elevação máxima da Bacia pela extensão simultânea dos Membros Superiores e dos Membros Inferiores; 4. Membros Superiores e Membros Inferiores totalmente estendidos e Membros Inferiores juntos; 5. Cabeça em extensão com os olhos dirigidos para o solo.
- **Rolamento à frente de pernas juntas e fletidas** - 6 itens - 1. Posição Inicial de Pé, de frente para o Colchão, com Pernas Juntas e Estendidas e Braços em Elevação Superior; 2. As Palmas Mãos assentam totalmente no solo com dedos virados para a frente (sentido do deslocamento); 3. A Nuca contacta o solo com o Queixo junto ao peito, as Pernas juntas e Fletidas; 4. A Cabeça deve estar direita e no prolongamento do Corpo, sem Desvio Lateral; 5. No retorno à posição Bípede, as Pernas estão Juntas e Fletidas e as Mãos não

podem contactar o solo; 6. Na Posição Final, os Braços estão em Elevação Superior.

- **Rolamento à Retaguarda de pernas juntas e fletidas** - 6 itens - 1. Posição Inicial de Pé, de costas viradas para o Colchão, com Pernas Juntas e Estendidas e Braços em Elevação Superior; 2. Quando o Dorso contacta o solo, o Queixo deve estar junto ao peito e as Pernas Juntas e Fletidas; 3. As Palmas das Mãos assentam totalmente no solo, com dedos virados para os Ombros; 4. A Cabeça deve estar direita e no prolongamento do Corpo, sem Desvio Lateral; 5. No retorno à posição Bípede, as Pernas estão Juntas e Fletidas e os Joelhos não podem contactar o solo; 6. Na Posição Final, os Braços estão em Elevação Superior.

▪ **Unidade didática de Ginástica de Aparelhos - 20%**

O examinando realiza dois saltos gímnicos, sendo as execuções avaliadas segundo um critério de êxito/inêxito. Quando se considera que o examinando executou com êxito um item é-lhe atribuído um ponto, caso contrário, é-lhe atribuído zero pontos (0/1). Os itens por cada elemento gímnico são os seguintes:

- **Salto em Extensão no Minitrampolim** - 5 itens - 1. Corrida de Balanço em Aceleração com Pré-chamada; 2. Chamada a pés juntos no centro do minitrampolim, com os joelhos ligeiramente fletidos; 3. Salto em extensão com enérgica elevação dos braços pela frente; 4. Voo com o corpo tenso em extensão; 5. Receção ao solo em Equilíbrio.
- **Salto de Cambalhota no Plinto Longitudinal** - 4 itens - 1. Corrida Balanço com o olhar dirigido para o Plinto e em Aceleração com Pré-chamada; 2. Chamada a pés juntos a um tempo rítmico, com os joelhos ligeiramente fletidos e extensão dos Membros Superiores à Frente; 3. Transposição do Plinto em Rolamento à frente com correção e amplitude; 4. Receção ao solo em equilíbrio, com flexão das pernas para amortecimento.
- **Salto de Eixo no Boque** - 4 itens - 1. Corrida Balanço com o olhar dirigido para o Boque, em Aceleração e com Pré-chamada; 2. Chamada a pés juntos a um tempo rítmico, com os joelhos ligeiramente fletidos e extensão dos Membros Superiores à Frente; 3. Afastamento dos Membros Inferiores, mantendo-os em Extensão; 4. Receção ao solo em equilíbrio, com flexão das pernas para amortecimento.