



**Agrupamento de Escolas de Abação**

**Escola Básica de Abação**

## **INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA 2025**

**Disciplina: Educação Física**

**Prova: 26**

**3.º Ciclo do Ensino Básico**

### **Introdução**

O presente documento divulga informação relativa à prova final do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2022, nomeadamente:

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

### **Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o programa 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 teórica e prática de duração limitada.

A prova avalia as aprendizagens dos diferentes domínios das modalidades desportivas coletivas e das modalidades individuais. Nos itens da prova relativos aos conteúdos das diferentes modalidades, são usados termos comuns ao Programa.

#### Domínios sujeitos à Avaliação:

Domínio Psicomotor e Domínio Cognitivo;

#### Modalidades sujeitas a Avaliação:

##### **Modalidades Coletivas:**

Basquetebol – Lançamentos (apoio e na passada), Drible (de progressão e de proteção);

Andebol – Passe de Ombro e Picado, Recepção, Drible de Progressão, Remate em Apoio e em Suspensão;

Futebol – Passe, Recepção, Condução, Drible e Remate;

Voleibol – Passe alto, Manchete, Serviços (baixo e cima);

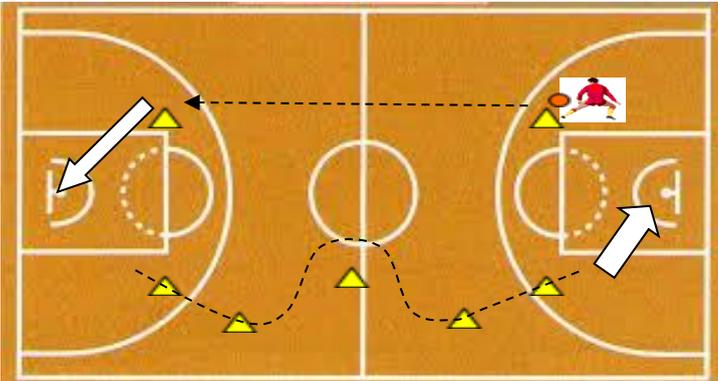
### Modalidades Individuais:

Atletismo – Técnica de Corrida, Salto em Altura, Salto em Comprimento e Lançamento do Peso;  
Badminton – Serviço curto e longo, batimentos de direita e esquerda, Clear e Lob;  
Ginástica (Solo) – Rolamentos (frente e retaguarda engrupado), Posição de Flexibilidade (ponte), Posição de equilíbrio (avião), Apoio facial invertido e Roda, Elementos de Ligação (1/2 pirueta);  
Ginástica (Aparelhos) – Salto de eixo no Boque; Salto entre mãos no Plinto.

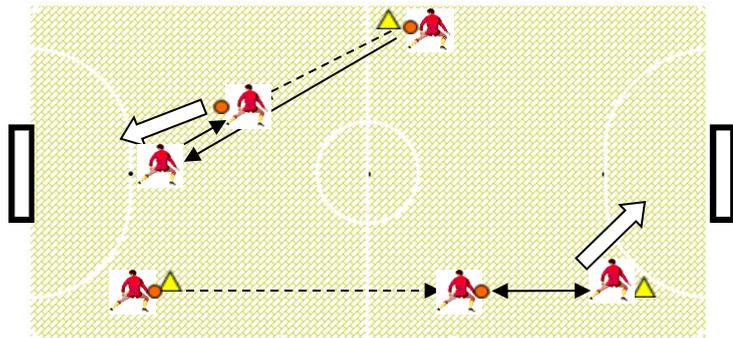
### Caracterização da prova

O aluno deve escolher duas Modalidades Coletivas e três Modalidades Individuais, sendo que no Atletismo, pode escolher duas disciplinas. A estrutura do Exame prático sintetiza-se no quadro seguinte:

Quadro 1 - Valorização dos domínios e conteúdos do Exame

Domínios	Conteúdos
<p><b>Situação I (Basquetebol)</b></p> <p><b>Psicomotor</b> – Circuito de estações de Basquetebol.</p> <p>Estação 1 – Aluno arranca em drible de progressão, até a uma zona predefinida) próxima da tabela, executando paragem a um tempo, seguido de lançamento em apoio.</p> <p>Estação 2 – Deslocamento e posicionamento para ressalto ofensivo, arrancando em drible completando novo percurso até à tabela oposta, executando um lançamento na passada. <i>A situação de exercitação contempla a execução ambidestra.</i></p> <p><u>Tempo</u> - O circuito de estações referido em cima é executado durante três minutos.</p>  <p><b>Cognitivo</b> – Conhece identifica e executa a gestualidade técnica específica de acordo com o regulamento da modalidade</p> <p><b>Situação II (Andebol)</b></p> <p><b>Psicomotor</b> – Circuito de estações de Andebol.</p> <p>Estação 1 – Após realizar um passe e respetiva receção, o aluno arranca em direção à baliza finalizando em remate em apoio.</p> <p>Estação 2 – Após realizar um percurso em drible, executa um passe e receção, finalizando a ação com remate em suspensão.</p> <p><u>Tempo</u> - O circuito de estações referido em cima é executado durante três</p>	<p><b>Estação 1</b> Drible de Progressão Lançamento em Apoio Paragem a um Tempo Paragem a dois Tempos Ressalto Ofensivo Posição Tripla Ameaça</p> <p><b>Estação 2</b> Drible de Proteção Lançamento na Passada</p> <p><b>Regra dos Apoios</b> <b>Regra dos Dribles</b></p> <p><b>Estação 1</b> Passe de Ombro Receção Remate em apoio</p> <p><b>Estação 2</b> Drible de Progressão Passe Picado Remate em suspensão</p>

minutos.



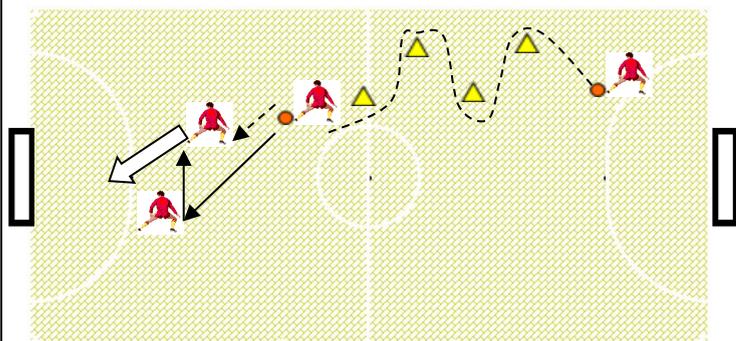
**Cognitivo** – Conhece identifica e executa a gestualidade técnica específica de acordo com o regulamento da modalidade.

• **Situação III (Futebol)**

**Psicomotor** – O aluno realiza trajetetos previamente definidos, utilizando gestualidade técnica requerida.

Após receber a bola o aluno executa condução da bola com mudanças de direção e após tabela finaliza com um remate à baliza (utilizando alvos mais restritos).

Tempo – A execução realiza-se durante cinco minutos.



**Cognitivo** – O aluno identifica e executa com correção regulamentar.

• **Situação IV (Voleibol)**

**Psicomotor** – Circuito de estações de Voleibol.

Estação 1 – Numa zona predefinida o aluno sustenta a bola, utilizando o Auto Passe.



Estação 2 – Numa zona predefinida o aluno sustenta a bola, utilizando alternadamente o Passe Alto e Manchete.

+ + +

**Regra dos Apoios**  
**Regra do Drible**

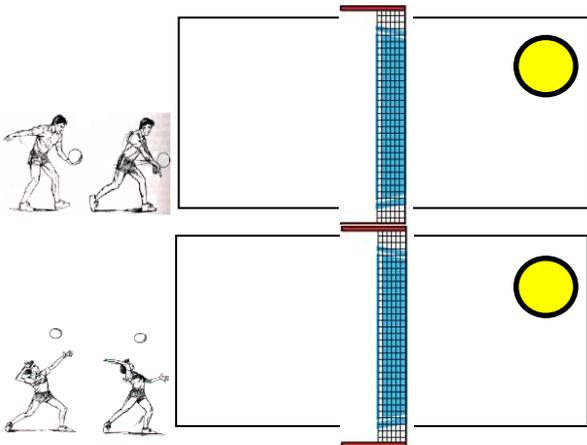
Recepção da bola  
Passe

Condução com mudanças de direção  
Remate direcionado

**Estação 1**  
Posição Base  
Deslocamento  
Passe

**Estação 2**  
Manchete

Estação 3 - O aluno executa o serviço por baixo e por cima direcionado.



**Tempo** - O circuito de estações referido em cima é executado durante cinco minutos.

**Cognitivo** - O aluno identifica e executa com correção regulamentar.

**Estação 3**

Serviço por Baixo

Serviço por Cima

● **Situação V (Atletismo)**

**Técnica de Corrida**

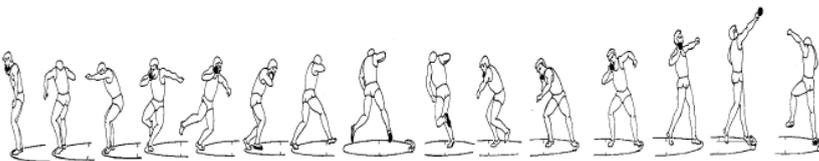
**Psicomotor** - O aluno realiza trajetos previamente definidos, utilizando técnicas de corrida.



**Tempo** - A execução realiza-se durante dois minutos.

**Lançamento do Peso**

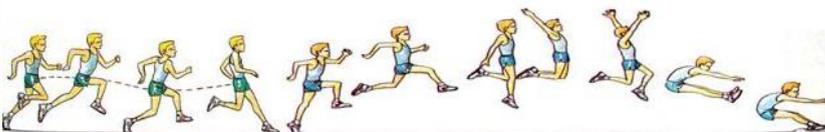
**Psicomotor** - o aluno executa o lançamento exigido



**Tempo** - A execução realiza-se durante dois minutos.

**Salto em Comprimento**

**Psicomotor** - o aluno executa o salto exigido



**Tempo** - A execução realiza-se durante três minutos.

**Salto em altura**

**Psicomotor** - o aluno executa o Salto em Altura utilizando a técnica de Tesoura e/ou Fosbury Flop:

**Técnica de Corrida:**

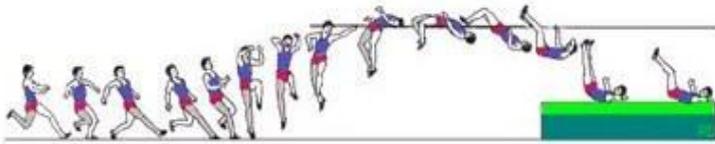
- Skipping Baixo;
- Skipping Médio;
- Skipping Alto;
- Skipping Atrás.

**Lançamento do Peso**  
(Técnica de Rotação)

**Salto em comprimento**

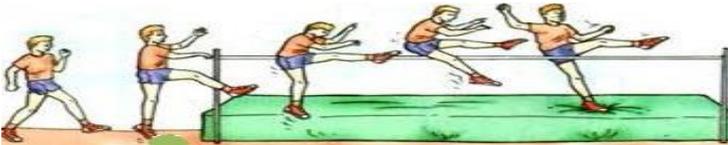
**Salto em Altura**

Técnica Fosbury Flop



Tempo – A execução realiza-se durante três minutos.

Técnica de Tesoura

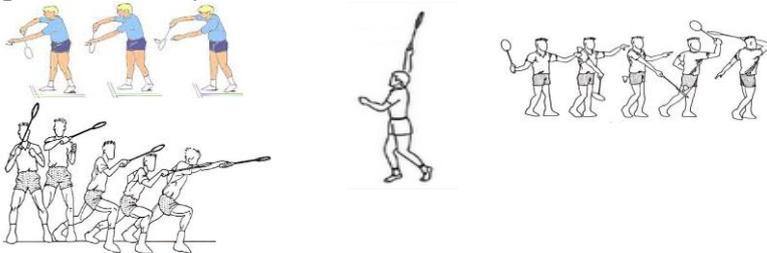


Tempo – A execução realiza-se durante três minutos.

**Cognitivo** – O aluno identifica e executa com correção regulamentar.

● **Situação VI (Badminton)**

**Psicomotor** – O aluno em cooperação com o professor, executa a gestualidade requerida



Tempo - O circuito de estações referido em cima é executado durante cinco minutos.

**Cognitivo** – O aluno identifica e executa com correção regulamentar.

● **Situação VII (Ginástica de Solo)**

**Psicomotor** – O aluno constrói e executa uma sequência de elementos gímnicos no solo.

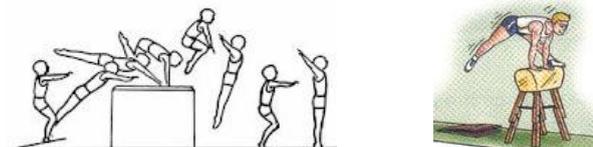
Tempo – A execução realiza-se durante dez minutos.

**Cognitivo** – O aluno identifica e executa com correção regulamentar.

● **Situação VIII (Ginástica Aparelhos)**

**Psicomotor** – O aluno executa o salto requerido

Tempo – A execução realiza-se durante dez minutos.



Técnica Fosbury Flop

Técnica de Tesoura

Serviço curto  
Serviço Longo  
Batimentos de esquerda e direita  
Clear  
Lob

Rolamento à frente engrupado  
Rolamento à retaguarda  
Posição de Flexibilidade (Ponte)  
Posição de Equilíbrio (Avião)  
Roda  
Apoio Facial Invertido  
Elementos de Ligação

Salto entre mãos no Plinto

Salto de eixo no Boque

**Cognitivo** – O aluno identifica e executa com correção regulamentar.

*Quadro 2 – Tipologia, número, itens e cotação.*

Tipologia das situações de exercitação	Número de comportamentos observáveis	Cotação por comportamentos (em pontos)
• <b>Situação I (Basquetebol)</b> Circuito de estações de Basquetebol.	Estação 1: 6 Estação 2: 6	0 a 10 0 a 10
• <b>Situação II (Andebol)</b> Circuito de estações de Andebol.	Estação 1: 6 Estação 2: 6	0 a 10 0 a 10
• <b>Situação III (Futebol)</b> Trajeto Técnico	5	0 a 20
• <b>Situação IV (Voleibol)</b> Circuito de estações de Voleibol.	Estação 1: 3 Estação 2: 4 Estação 3: 3	0 a 6 0 a 8 0 a 6
• <b>Situação V (Atletismo)</b> Técnica de Corrida Lançamento do Peso Salto em Comprimento Salto em Altura	5 5 5 5	0 a 10 0 a 10 0 a 10 0 a 10
• <b>Situação VI (Badminton)</b> Sequência de batimentos requeridos	6	0 a 20
• <b>Situação VII (Ginástica de Solo)</b> Sequência de elementos gímnicos	10	0 a 20
• <b>Situação VIII (Ginástica Aparelhos)</b> Salto de eixo no boque Salto entre mãos no plinto	5 5	0 a 10 0 a 10

## Material

**Avaliado:** O aluno deve fazer-se acompanhar de equipamento adequado à prática desportiva.

Material a utilizar: Bolas de Basquetebol, Andebol, Futebol e Voleibol; Cones sinalizadores; Peso; Fita métrica; Postes e Fasquia; Raquetes de badminton, Volantes e rede; Colchões de queda, tapetes e rolo, boque, plinto e Reuther; Balizas; Caixa de areia;

## Duração

A prova prática tem a duração de 45 minutos.

## Crítérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada execução resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item, e é expressa por um número inteiro.

A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho.

A cotação total dos itens só é atribuída às execuções em que a sequência apresentada esteja integralmente correta e completa.

Serão classificados com 0 (zero) pontos aqueles que não apresentem qualquer execução ou que esta não esteja de acordo com o solicitado.

maio de 2025