

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA 26 | 2025

3º Ciclo do Ensino Básico

1. INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração;
- Cálculo da Nota Final.

2. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes).

Considera-se, então, a avaliação dos seguintes domínios da disciplina de Educação Física:

- **Área da Aptidão Física**, com a demonstração de aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e género;
- **Área das Atividades Físicas**, em que a demonstração de competência se manifesta através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em dois níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E). Consideram-se as seguintes subáreas:
 - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol);
 - GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica);
 - ATLETISMO;
 - PATINAGEM;
 - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais);
 - OUTRAS (Jogos de Raquetas, Luta, Orientação, Natação e Jogos Tradicionais Populares).

- **Área dos Conhecimentos**, relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas:
 - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.
 - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

3. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

Prova Prática, com a duração de 45 minutos, que implica a realização de tarefas objeto de avaliação performativa, em situações de organização individual ou em grupo, a manipulação de materiais, instrumentos e equipamentos, com eventual produção escrita, que incide sobre o trabalho prático e ou experimental produzido, implicando a presença de um júri e a utilização, por este, de um registo de observação do desempenho do aluno.

A **Prova Prática** está organizada em dois grupos, da forma apresentada no Quadro 1.

Quadro 1 – Domínios e conteúdos na prova prática

Grupo I - Avaliação da Aptidão Física	30 pontos
Grupo II - Avaliação das Atividades Físicas	70 pontos

A **prova prática** é cotada para 100 pontos.

4. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

4.1. - Grupo I - Aptidão Física

A atribuição da classificação pontual referida em cada teste dependerá de o examinado atingir ou não o valor de referência da Zona Saudável de Aptidão Física para a sua idade/género.

EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO		
NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	OBSERVAÇÃO
1	0% - 19%	Não realiza o teste ou não tenta realizar.
2	20% - 49%	Não atinge a ZSAF.
3	50% - 69%	
4	70% - 89%	
5	90% - 100%	
		Atinge a ZSAF.

4.2. - Grupo II - Atividades Físicas

Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: a) Não atinge nível introdutório (NI); b) Nível introdutório (I); c) Nível elementar (E).

EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO		
NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	OBSERVAÇÃO
1	0% - 19%	Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.
2	20% - 49%	Combinações abaixo das definidas para o nível 3
3	50% - 69%	5 I 1 E
4	70% - 89%	4 I 2 E
5	90% - 100%	3 I 3 E

5. MATERIAL

O aluno deverá trazer, para a realização da **prova prática**, o equipamento indispensável para a realização de prática desportiva. Caso o aluno não apresente o equipamento desportivo para a realização da prova prática ser-lhe-á atribuída a classificação de zero pontos.

6. DURAÇÃO

A realização total da prova prática tem a duração de 45 minutos de forma seguida.

7. NOTA FINAL

A nota final obtida na prova corresponde ao resultado da prova prática.
