

INFORMAÇÃO-PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA 28 | 2025

2º Ciclo do Ensino Básico

1. O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física do 2º ciclo, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor (2º Ciclo do Ensino Básico).

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática. A prova avalia a aprendizagem nos domínios das: Áreas da Aptidão Física, Destrezas elementares de Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos; Gestos técnicos adquiridas em aprendizagens nos Desportos Coletivos.

Página 2 de 5

1- Caracterização da prova

A Prova caracteriza-se por:

1 - Áreas da Aptidão Física, aptidão aeróbica e aptidão muscular na zona saudável do FITescola. Vai vem e impulsão horizontal.

2 – Elaboração/realização na Ginástica de Solo de uma sequência de destrezas elementares que deve incluir: Rolamento à Frente engrupado; Rolamento à Retaguarda; Rolamento à retaguarda com saída de pernas afastadas e Roda.

3 – Realização de dois Saltos na Ginástica de Aparelhos

2.1 – Salto de eixo no boque.

2.2 – Salto em Extensão no Mini-Trampolim;

4 – Execução em dois Circuitos as Habilidades Motoras dos Desportos Coletivos (o aluno escolhe duas modalidades de entre Basquetebol, Andebol, Futebol e Voleibol e executa todos os exercícios pedidos com as técnicas apropriadas).

2- A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

1 – Avaliação da Aptidão Física

1 – Sequência/exercício de Ginástica de Solo;

2 – Dois Saltos de Ginástica de Aparelhos;

3 – Dois Circuitos com habilidades motoras a escolher duas modalidades de entre Basquetebol, Andebol, Futebol e Voleibol;

Quadro 1 – Domínios e conteúdos na prova

Domínios	Conteúdos	Cotação
1 - Avaliação da Aptidão Física	Atingir ou não o valor de referência da Zona Saudável de Aptidão Física para a sua idade/género.	10 pontos
	Vai vem e impulsão horizontal.	10 pontos
2 – Ginástica de Solo	Rolamento à frente engrupado	5 pontos
	Rolamento à retaguarda	5 pontos
	Rolamento à retaguarda com saída de pernas afastadas	5 pontos
	Roda	5 pontos
3 – Ginástica de Aparelhos (Saltos)	Salto de eixo no boque	5 pontos
	Salto em Extensão no Mini-trampolim	5 pontos
4 – Desportos Coletivos (a escolher duas modalidades de quatro)	Voleibol	
	Passe por cima – 4 toques consecutivos	10 pontos
	Serviço por baixo – 3 execuções	5 pontos
	Manchete – 3 execuções	10 pontos
	Basquetebol	
	Passe de Peito e receção	5 pontos
	Passe picado e receção	7,5 pontos
	Drible em progressão	7,5 pontos
	Drible de proteção	5 pontos
	Futebol	
	Condução da bola com o pé	10 pontos
	Condução da bola e remate com o pé à baliza	10 pontos
	Receção da bola sem a perder	5 pontos
	Andebol	
	Passe de ombro e receção	10 pontos
	Drible em progressão com remate	10 pontos
	Drible alternadamente com ambas as mãos	5 pontos
		Total=100 pontos

1 – Aptidão Física; O aluno realiza o vai vem e impulsão horizontal (avalia de 1 a 10 consoante os critérios de êxito).

2 - Ginástica de Solo e

3 - Ginástica de Aparelhos;

1 ponto – Apresenta-se e tenta, mas não executa o exercício

2 pontos – Executa com incorreções nos apoios, nos alinhamentos e nos equilíbrios

3 pontos – Executa com colocação dos apoios, mas sem impulsão. O alinhamento tem algumas incorreções e a saída apresenta desequilíbrios.

4 pontos – Coloca bem os apoios e tem impulsão. Apresenta o alinhamento em equilíbrio mas sai do exercício sem controlo.

5 pontos – Coloca muito bem os apoios, tem impulsão. Apresenta o alinhamento em equilíbrio e sai do exercício com equilíbrio e controlo.

4 - Desportos Coletivos (a escolher duas modalidades das quatro apresentadas)

Voleibol; (avalia conforme indicado na grelha acima)

Passe: posiciona-se na posição de base e em equilíbrio, toca na bola com os dedos bem abertos e executa uma trajetória média;

Serviço por baixo: realiza o serviço utilizando os apoios equilibrados e em oposição à mão que segura e bate na bola; coloca a bola numa trajetória ascendente;

Manchete: posiciona-se com as pernas fletidas e em equilíbrio. Procura a bola nos antebraços e sempre em trajetória baixa.

Basquetebol; (avalia conforme indicado na grelha acima)

Passe de Peito e Recepção: utiliza as duas mãos, um pé à frente do outro, extensão total dos braços e roda os pulsos. Na recepção tem as pernas fletidas, semiflete os braços com as mãos colocadas à frente do corpo e os dedos bem abertos, mantém o olhar dirigido para a bola e flete os braços para amortecer a bola.

Passe Picado e Recepção: um pé à frente do outro, segura a bola à frente do peito com ambas as mãos, extensão total dos braços e roda os pulsos atirando a bola para o chão na direção do companheiro. Na recepção tem as pernas fletidas, semiflete os braços com as mãos colocadas à frente do corpo ligeiramente viradas para baixo, com os dedos bem abertos, mantém o olhar dirigido para a bola e flete os braços para amortecer a bola;

Drible: manipulação da bola, quer com a mão esquerda, quer com a mão direita em equilíbrio. Progride sem perder a bola.

No Drible em Proteção: coloca o corpo entre a bola e o adversário, tocando de mão e de pernas conforme a movimentação do adversário.

Futebol; (avalia conforme indicado na grelha acima)

Condução da Bola: faz condução de bola com controlo utilizando o pé direito e o pé

esquerdo;

Condução da bola e remate: conduzir a bola em progressão, utilizando o pé mais favorável, sem perder a bola finaliza com remate com o pé à baliza.

Receção: faz o controlo da bola com a parte interna do pé, ou com a planta do pé e com a coxa, de forma a amortecer a bola.

Andebol; (avalia conforme indicado na grelha acima)

Passe de Ombro e Receção: no passe deve estar orientado na direção do companheiro, fazer um angulo reto com o braço e antebraço da mão que segura a bola com o cotovelo à altura do ombro, recuar o ombro e o braço e depois avança-los. Receção estar orientado na direção do companheiro, com os braços em extensão, cotovelos descontraídos e os dedos bem abertos, fletir os braços para amortecer a velocidade da bola.

Drible em Progressão com Remate: drible em progressão e utiliza a mão mais favorável, faz corretamente os apoios e finaliza o remate à baliza.

Drible alternadamente com ambas as mãos: manipulação da bola quer com a mão esquerda, quer com a mão direita em equilíbrio; progride sem perder a bola;

Observações: nas modalidades dos Desportos Coletivos o aluno escolhe duas (Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol) e executa todos os exercícios pedidos com técnicas apropriadas – 25 pontos cada modalidade (2), o total = 50 pontos

4- Material

O aluno deverá trazer, para a realização do Exame, o equipamento para a prática de Educação Física.

Utiliza-se aparelho de som com o ficheiro do vai vem, fita métrica, Bolas de Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol; cronómetros, pinos, baliza, tapetes, mini-trampolim, boque e Reuter.

5- Duração

quarenta e cinco minutos.