

INFORMAÇÃO-PROVA

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

2026

Prova: Educação Física

Código: 28

2ºCiclo do Ensino Básico (Despacho Normativo nº3/2026 de 23 de fevereiro)

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 2.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

Objeto de Avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 2.º ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação em prova prática, de duração limitada, incidindo sobre os domínios do programa da disciplina (áreas do programa):

- **Atividades Físicas:** Basquetebol; Voleibol; Ginástica e Atletismo
- **Aptidão Física:** Resistência Aeróbia

Os conteúdos objeto de avaliação em sede de exame são:

- Basquetebol - Drible e Lançamento na Passada;
- Voleibol – Passe e Serviço por Baixo;
- Ginástica de solo / Sequência Gímnica – Avião; Rolamento à frente Engrupado; Meia Volta; Rolamento à retaguarda e Ponte;
- Ginástica de Aparelhos – Salto de Eixo no Boque;
- Atletismo - Corrida de Velocidade;
- Aptidão Física - Resistência Aeróbia.

Caracterização da Prova

Prova Prática

As condições de espaço e de equipamento requeridas para a realização da prova, para além de algum material específico desta disciplina, são as mesmas que foram consideradas necessárias para lecionar a disciplina: Pavilhão Gimnodesportivo, Sala da Ginástica e Pista no Exterior.

A prova é cotada para 100 pontos e é constituída por seis grupos.

A valorização dos domínios na prova apresenta-se no Quadro 3.

Quadro 3 – Valorização dos domínios

Grupos	Domínios	Cotação (em pontos)
I	Atividades Físicas Desportivas	80
II	Aptidão Física	20

Em cada grupo, além do domínio em foco, podem ser mobilizadas aprendizagens de outros domínios.

A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item apresentam-se no Quadro 4.

Quadro 4 — Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens		Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Grupo I	Basquetebol	4	1- 15 pontos
	Voleibol		2- 15 pontos
	Ginástica		3- 30 pontos
	Atletismo		4- 20 pontos
Grupo II	Aptidão Física	1	1- 20 pontos

Critérios de classificação

A classificação da componente prática é expressa em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de 1 a 5.

Critérios Gerais de Classificação

Prova Prática

Considera-se que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que correspondem à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências nas situações características das atividades físicas desportivas na sua dimensão técnica e de desempenho.

Exercícios e Critérios de Êxito

Exercícios Critério	Critério de êxito
<p>Exercícios Critério de Voleibol: Realiza 15 autopasse recorrendo à técnica de passe por cima /toque de dedos.</p> <p>Com a rede a 2,10m de altura e a uma distância de 4 metros, realiza 5 serviços por baixo colocando a bola na metade esquerda ou direita do meio-campo adversário conforme indicação prévia.</p>	<p><u>Passe</u> √ Realiza bem: 7,5 pontos √ Incorreções: 3,5 pontos √ Não Realiza: 0 pontos</p> <p><u>Serviço</u> √ Realiza bem: 7,5 pontos √ Incorreções: 3,5 pontos √ Não Realiza: 0 pontos</p>
<p>Exercício Critério de Basquetebol: Do meio-campo, inicia o drible de progressão e realiza 5 lançamentos na passada.</p>	<p><u>Drible</u> √ Realiza bem: 5 pontos √ Incorreções: 2 pontos √ Não Realiza: 0 pontos</p> <p><u>Lançamento</u> √ Realiza bem: 10 pontos √ Incorreções: 3,5 pontos √ Não Realiza: 0 pontos</p>
<p>Ginástica de Solo: Executa a seguinte sequência gímnica: - Avião seguido de rolamento à frente engrupado, meia-volta, rolamento à retaguarda, finalizando com a ponte.</p>	<p><u>Sequência Gímnica</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Avião √ Realiza bem: 2 pontos √ Incorreções: 1 ponto √ Não Realiza: 0 pontos● Rolamento à frente engrupado √ Realiza bem: 6 pontos √ Incorreções: 2 ponto √ Não Realiza: 0 pontos● Meia Volta √ Realiza: 1 ponto √ Não Realiza: 0 pontos● Rolamento à retaguarda engrupado √ Realiza bem: 8 pontos √ Incorreções: 2 pontos √ Não Realiza: 0 pontos● Ponte √ Realiza bem: 3 pontos √ Incorreções: 1 pontos √ Não Realiza: 0 pontos

<p>Ginástica de Aparelhos: Executa, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim “Reuther”, o salto de eixo no boque, transpondo o aparelho com as pernas afastadas e em extensão fazendo uma recepção equilibrada no solo.</p>	<p>● Salto de Eixo √ Realiza bem: 10 pontos √ Incorreções: 4 pontos √ Não Realiza: 0 pontos</p>
<p>Atletismo: Realiza no menor tempo possível uma corrida de 40 metros.</p>	<p>De acordo com as tabelas de referência</p>
<p>Aptidão Física / Vaivém: Percorre a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto.</p>	<p>De acordo com as tabelas de referência da bateria de testes do FITEscola (zona saudável)</p>

Duração

Prova Prática

A prova tem a duração de 45 minutos.

Observações: No momento do início da realização da prova prática, o examinado já deve estar devidamente equipado e ter realizado a ativação funcional (aquecimento).

Material Autorizado

Prova Prática

As condições de espaço e de equipamento requeridas para a realização da prova, para além de algum material específico desta disciplina, são as mesmas que foram consideradas necessárias para lecionar a disciplina: Pavilhão Gimnodesportivo, Sala da Ginástica e Pista no Exterior.

Material específico para a prática das atividades letivas da disciplina.

Materiais e utensílios a fornecer pelo estabelecimento de ensino:

- Bola de Basquetebol;
- Bola de Voleibol;
- Colchões;
- Aparelhos de Ginástica Artística (boque);
- Cronómetro;
- Gravador;
- Cd do FITEscola;

- Pinos.

Os materiais e utensílios devem estar dispostos de maneira a facilitar o seu reconhecimento e a sua utilização pelos examinados.

Materiais e utensílios de que o examinando deve ser portador:

- Equipamento desportivo (t-shirt, fato de treino/calção, meias, sapatilhas e ténis).