

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Código da Prova: Prova 28

2.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro)

INTRODUÇÃO

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 2º ciclo da disciplina de Educação Física - Prova Prática, nomeadamente:

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

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem como referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física em vigor e permite avaliar as aprendizagens enquadradas nas matérias constantes do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova é cotada para 100 pontos e avalia as aprendizagens nos seguintes atividades/matérias: *Voleibol ou Andebol; Ginástica de solo e Ginástica de aparelhos.*

A prova é constituída por quatro momentos distintos realizados sequencialmente:

1º Momento:

. o aluno realiza os seguintes exercícios critério de Voleibol: realiza 5 serviços por baixo por cima da rede; 5 passes por cima consecutivos contra a parede.

. exercício critério de Andebol: *passé, drible e remate* (realiza o passe para um colega e, após a receção da bola, desloca-se para a baliza em drible, finta o opositor e realiza o remate).

2º Momento: realiza a sequência gímnica de solo;

3º Momento: o aluno realiza um dos saltos previstos (no boque – salto de eixo; no minitrampolim o salto de vela).

4º Momento: avalia as competências técnicas e a aptidão física do examinando, em dois dos seguintes testes da Bateria Fit escola (os alunos optam por dois, dos três testes):

- 4.1.** Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança)
- 4.2.** Força dos membros inferiores (impulsão horizontal)
- 4.3.** Força Superior (flexões de braços)

1- Conteúdos

. Voleibol - aplicar em situação de exercício critério os seguintes elementos técnicos: *passé por cima e serviço por baixo*.

. Andebol: aplicar em situação de exercício critério os seguintes elementos técnicos: *passé, drible e remate* (realiza o passe para um colega e, após a receção da bola, desloca-se para a baliza em drible, finta o opositor e realiza o remate).

. Ginástica de solo - realizar a seguinte sequência gímnica cumprindo as exigências técnicas: *posição de sentido com braços atrás; ½ pirueta; rolamento à retaguarda com saída de pernas afastadas e estendidas; rolamento à frente com saída para posição de folha; vela, ponte, seguida de posição de sentido; corrida de balanço e salto em extensão com 1 pirueta*.

. Ginástica de aparelhos - realizar em situação de exercício critério um dos seguintes saltos: *salto de eixo no Boque transversal, salto de vela no Minitrampolim* (os alunos optam por um dos saltos).

2- A valorização dos domínios/matérias

As cotações para os diferentes Domínios/Matérias encontram-se apresentados no Quadro 1.

Quadro 1 — Distribuição da cotação

Domínios/Matérias	Cotação (em pontos)
Voleibol ou andebol	40
Ginástica de solo	40
Ginástica de aparelhos	20

MATERIAL

Para a prova prática é necessário que os alunos sejam portadores do equipamento de Educação Física.

DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Matérias	Tipologia	Crítérios de Correção	Cotação
Voleibol ou Andebol	Exercícios critério	Indicadores técnicos: .Cumprimento das determinantes técnicas (50%) Indicadores de desempenho: . Cumprimento dos indicadores de eficácia (em 5 tentativas concretiza 3) (50%)	40%

Ginástica de solo	Sequência gímnica	- Exigências técnicas (50%) - Ritmo da execução (15%) - Encadeamento (15%) - Realização dos elementos obrigatórios (15%) - Atitude corporal (5%)	35%
Ginástica de aparelhos	Salto	. Realização da figura do salto (40%) . Receção ao solo (20%) . Alinhamento dos segmentos corporais (15%) . Amplitude do salto (25%)	15%
Aptidão Física	. Senta e alcança . Impulsão horizontal . Flexões de braços	- Realiza com correção os testes da bateria Fitescola e encontra-se na zona saudável.	10%

A não realização das situações propostas implica a classificação de zero pontos.

A classificação final da prova prática será expressa em escala percentual de 0 a 100, convertida posteriormente, na escala de níveis de 1 a 5.

A classificação é inferior a 20 pontos	Nível 1
A classificação situa-se no intervalo de 20 a 49 pontos	Nível 2
A classificação situa-se no intervalo de 50 a 69 pontos	Nível 3
A classificação situa-se no intervalo de 70 a 89 pontos	Nível 4
A classificação situa-se no intervalo de 90 a 100 pontos	Nível 5

4 - DURAÇÃO DA PROVA

A duração da prova é de 45 minutos de componente prática.

Serão dados 15 minutos para os alunos se equiparem e realizarem o respetivo aquecimento, antes de se iniciar a contagem do tempo efetivo da prova prática.

5 - MATERIAL A UTILIZAR

5.1. Material a fornecer pelo estabelecimento de ensino:

5.1.1. Todo o material e instalações próprias, necessário para a realização da prova.

5.2. Material e utensílios que o examinando deve ser portador:

5.2.1. - Equipamento desportivo utilizado nas aulas de Educação Física.