

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 28 (Prática)

2.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento visa divulgar 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 da avaliação;
- Caracterização da prova (características e estrutura);
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

Objeto de avaliação

A prova permite avaliar competências nos domínios da **Aptidão Física** e das **Atividades Físicas e Desportivas**, nos subdomínios dos jogos Desportivos coletivos, ginástica e raquetas (quadro 1), valorizando o desempenho motor, a execução técnica, a tomada de decisão e o respeito pelas regras das modalidades.

DOMÍNIOS	DESCRITORES / COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS / EXEMPLOS
Aptidão Física	Demonstra capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	<ul style="list-style-type: none"> • Teste Vaivém; • Teste de Impulsão Horizontal.
Atividades Físicas e Desportivas - JDC Basquetebol/Andebol	Conhece os objetivos dos JDC, a função e o modo de execução das principais ações técnico táticas e as regras.	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Drible; • Lançamentos/Remates.
Atividades Físicas e Desportivas - JDC Voleibol		<ul style="list-style-type: none"> • Passe de Dedos; • Manchete; • Serviço por Baixo;
Atividades Físicas e Desportivas Ginástica de Solo	Realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à Frente Engrupado; • Rolamento à Retaguarda Engrupado; • Roda; Avião; • Apoio Facial Invertido
Atividades Físicas e Desportivas - Raquetas Badminton	Conhece o objetivo do jogo de raquetas, a sua regulamentação básica e identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos diferentes tipos de batimento.	<ul style="list-style-type: none"> • Clear; • Lob; • Serviço por baixo.

Quadro 1 - Aptidão Física e das Atividades Físicas e Desportivas, nos subdomínios dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Ginástica e Raquetas

Caracterização da prova

A prova é de natureza prática e organiza-se em estações de trabalho, correspondentes aos diferentes domínios e subdomínios.

Os alunos realizam um conjunto de exercícios critério e/ou situações de jogo reduzido, que permitem observar o nível de desempenho nas diferentes componentes.

Antes do início da prova, os alunos realizam um aquecimento geral e específico, orientado pelo professor.

Durante a prova, os professores podem intervir como facilitadores das situações de exercício ou jogo, sem interferir na avaliação.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 2, que se apresenta de seguida:

DOMÍNIOS SUBDOMÍNIOS	CONTEÚDOS	TIPO DE EXERCÍCIO	COTAÇÃO (EM %)
Área da Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> • Teste vaivém; • Teste de impulsão horizontal. 	Exercício Critério	40 (20+20)
Subárea Jogos Desportivos Coletivos	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Receção; • Drible de Progressão; • Lançamento em apoio • Lançamento na passada 	Exercício Critério	15 (3x5)
	<ul style="list-style-type: none"> • Andebol; 		7,5 (3x2,5)
	<ul style="list-style-type: none"> • Voleibol. 		7,5 (3x2,5)
Subárea Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à Frente Engrupado; • Rolamento à Retaguarda Engrupado; • Roda; • Avião; • Salto encarpado 	Seqüência no solo	20 (5x4)

<p>Subárea Raquetas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton. 	<ul style="list-style-type: none"> • Clear; • Lob; • Serviço. 	<p>Exercício critério</p>	<p>10 (4+3+3)</p>
--	--	---------------------------	-----------------------

Quadro 2 - Valorização dos domínios/subdomínios, conteúdos e tipos de exercícios na prova prática.

Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada exercício, resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação, apresentados para cada conteúdo.

A classificação resulta da comparação com os valores de referência da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), sendo atribuída uma pontuação proporcional ao desempenho do aluno, de acordo com tabelas de referência.

No domínio das Atividades Físicas e Desportivas, quando a ação técnica é realizada sem erros relevantes, é atribuída a totalidade da cotação estabelecida para o conteúdo, quando é realizada com alguns erros, é atribuída 50% da cotação e quando a ação técnica não é realizada ou é realizada com erros graves, é atribuída a cotação de zero pontos.

A classificação da prova é expressa em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5, nos termos da legislação em vigor.

Material

A prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo, devendo os alunos fazer-se acompanhar de equipamento adequado para a prática desportiva (sapatilhas, *t-shirt* e/ou *sweat* e calções e/ou calças de fato de treino). A falta de equipamento adequado implica a anulação da prova.

Duração

A prova tem a duração de 45 minuto.

