

### Educação Física

Prova Código 28 - 2026

#### 2º Ciclo do Ensino Básico – 6º Ano de Escolaridade

#### 1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 2.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026. Tem como base o despacho normativo n.º 3/2026, publicado a 23 de fevereiro de 2026. As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

#### 2. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 2º ciclo do ensino básico.

O exame de equivalência à frequência de Educação Física, realizado através de uma prova com componente prática de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciadas nas Aprendizagens Essenciais.

A realização da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas nas Aprendizagens Essenciais, mas não expressas nesta informação.

A prova desta disciplina permite avaliar o conhecimento dos examinandos assim como a sua capacidade para aplicar esse conhecimento na interpretação prática das habilidades motoras que lhe são propostas nas várias situações/atividades (tabela 1):

## Informação-Prova de Equivalência à Frequência

**Tabela 1 – PROVA PRÁTICA: Domínios e aprendizagens**

Domínios	Aprendizagens	
Aptidão física – Zona saudável de Aptidão Física	Avaliação da Aptidão Aeróbica – teste de Vaivém.	Realiza o teste conforme descrito no Manual.
Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Pedal	Avaliação dos fundamentos técnicos – de uma modalidade coletiva: Futebol.	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade.
Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Manual	Avaliação dos fundamentos técnicos – de uma modalidade coletiva: Voleibol ou Basquetebol (à escolha do aluno).	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade.
Atividade Física: Ginástica de Solo	Avaliação de uma sequência constituída pelos seguintes elementos: avião, rolamento à frente c/ pernas juntas ou afastadas, ½ volta, rolamento à retaguarda c/ pernas juntas ou afastadas, vela, posição de flexibilidade (“sapo”), ponte, pino de cabeça.	Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo que combina com fluidez e harmonia.
Atividade Física: Ginástica de Aparelhos	Avaliação de 1 salto no boque: salto entre mãos e salto ao eixo (à escolha do aluno). Avaliação de 2 saltos no minitrampolim: salto em extensão, ½ pirueta, salto engrupado, salto encarpado (à escolha do aluno).	Realiza com correção os saltos nos aparelhos.

### 3. Caracterização da prova

A **prova prática** está organizada por grupos de modalidades e é constituída por quatro grupos de itens, que passamos a explicitar na tabela seguinte (2):

**Tabela 2 – PROVA PRÁTICA: Tipologia e cotação (em pontos)**

Tipologia	Estrutura	Cotação
<b>Grupo I:</b> Aptidão física – Zona saudável de Aptidão Física	Realização de percursos de 20 metros ao ritmo marcado.	20 Pontos
<b>Grupo II:</b> Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Pedal	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade escolhida: passe e receção, condução de bola, drible, remate, cabeceamento.	20 Pontos

## Informação-Prova de Equivalência à Frequência

<b>Grupo III:</b> Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Manual	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade escolhida: Voleibol - passe por cima com as duas mãos, manchete, serviço por baixo; Basquetebol - passe de peito, passe picado, drible, lançamento parado ou na passada.	20 Pontos
<b>Grupo IV:</b> Atividade Física: Ginástica de Solo	Sequência organizada pelo aluno, em que estejam presentes os elementos gímnicos combinados com elementos de ligação.	20 Pontos
<b>Grupo V:</b> Atividade Física: Ginástica de Aparelhos	Realização dos saltos nos respetivos aparelhos.	20 Pontos

### 4. Critérios de classificação

Na **prova prática** de Educação Física, o grau de exigência decorrente das situações de avaliação propostas, bem como o nível de desempenho evidenciado nos critérios de classificação, estão balizados pelas Aprendizagens Essenciais da disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

A avaliação da **prova prática** será realizada através do método de observação direta e registo do nível de desempenho em grelha de avaliação. A cotação da **prova prática** é de 100 pontos distribuídos de acordo com as cotações da tabela 2.

A classificação final da prova de equivalência à frequência, arredondada às unidades, será convertida na escala de níveis de 1 a 5.

### 5. Material

Para a realização da **prova prática** é necessário o aluno proceder a um aquecimento antes do seu início. Deverá apresentar-se devidamente equipado para a prática de exercício físico e ser portador de material necessário à sua higiene pessoal após o término da prova de equivalência à frequência.

### 6. Duração

A prova terá a duração de 45 minutos.