

INFORMAÇÃO - PROVA
PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

2026

Prova 28

2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

(Decreto-Lei n.º 55 /2018, de 6 de julho)

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 2ºciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026.

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

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada.

Caracterização da prova

- **Componente Prática**
 - **Unidade didática de Aptidão Física** - O examinando é avaliado na capacidade física de resistência aeróbica, tendo de realizar, na sala de Jogos Desportivos Coletivos, uma corrida de vai-e-vem, num espaço delimitado de 20 metros devidamente assinalado por duas linhas, devendo:
 - O aluno tocar na linha quando ouve o sinal sonoro. Quando ouve este, o aluno deve inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade.
 - Caso atinja a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, o aluno deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro.

- Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa.
- Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro, deve inverter de imediato o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha.
- O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. A primeira falta será contabilizada para o resultado final.
- Para efeitos de contagem da distância percorrida até ao final da prova é observado o quantitativo total de percursos completos.
- **Unidade didática de Basquetebol** - Fundamentos Técnicos - O aluno executa uma sequência de ações composta por três fundamentos técnicos - Recepção, Rotação no Pé-eixo e Lançamento na Passada.
- **Unidade didática de Voleibol** - Fundamentos Técnicos – Auto passe 10.
- **Unidade didática de Ginástica no Solo** - O examinando tem de executar dois elementos gímnicos no solo, a saber:

Equilíbrio/Flexibilidade - O examinando pode optar por um de dois elementos, Avião ou Ponte.

Rolamento - O examinando pode optar por um de dois rolamentos, Rolamento à frente de pernas juntas e fletidas ou Rolamento à Retaguarda de pernas juntas e fletidas.
- **Unidade didática de Ginástica de Aparelhos** - o aluno tem de executar dois saltos gímnicos, a saber:
 - **Salto em Extensão no Minitrampolim.**
 - **Salto no Reuther** - O examinando pode optar por um de dois saltos, **Salto de Cambalhota no Plinto Longitudinal** ou **Salto de Eixo no Boque.**

Material

A prova prática tem lugar nas Instalações desportivas da Escola.

Atendendo a que se trata de uma prova prática, o examinando tem obrigatoriamente de se apresentar com o seguinte material/equipamento:

- **Componente Prática**
 - **Aptidão física, Basquetebol e Voleibol** - Ténis, “T-shirt” ou camisola, e Fato de treino completo ou calções de educação física.
 - **Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos** - Sapatilhas, “T-shirt” ou camisola, e Fato de treino completo ou calções de educação física.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos correspondentes à componente prática, devendo considerar uma preparação prévia de 10 minutos para vestir o respetivo equipamento.

Critérios gerais de classificação

- Componente Prática**

A prova prática tem uma cotação de cem por cento (100%):

- Unidade didática de Aptidão Física - 20%**

- A correspondência entre a distância percorrida no Teste de Aptidão Física e a percentagem a atingir pelo aluno, é parametrizada pelo sexo e escalão etário a que pertence. Considera-se que o examinando conclui a prova com sucesso, obtendo os dez (10) pontos, se atingir a distância mínima para o escalão etário no quadro do sexo a que pertence e que seguidamente se apresenta:

Femininos										
Idade	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 +
Distância mínima a percorrer (em percursos)	13	16	20	22	25	27	29	32	35	37

Masculinos										
Idade	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 +
Distância mínima a percorrer (em percursos)	13	16	20	23	28	36	42	47	50	53

Exemplo: Um examinando do sexo feminino com 12 anos de idade, para obter os dez (10) pontos da prova, tem de realizar a distância mínima de 22 percursos. O incumprimento da distância mínima implica a obtenção zero (0) pontos.

- Unidade didática de Basquetebol - 20%**

O examinando realiza uma sequência de três ações técnicas (Receção, Rotação no Pé-eixo e Lançamento na Passada), parametrizadas em dez itens, sendo a sua execução avaliada segundo um critério de êxito/inêxito. Quando se considera que o examinando executou com êxito um item é-lhe atribuído um ponto, caso contrário, é-lhe atribuído zero pontos (0). Os dez itens são os seguintes:

- Olha para a trajetória da bola e vai ao encontro dela.
- "Puxa" bola com as duas mãos para junto do peito e define pé-eixo.
- Roda sobre o pé-eixo (rotação de 180º) e vira-se para o cesto onde vai efetuar o lançamento na passada.
- Após Drible (percurso pré-definido), pega na bola com as duas mãos.
- Executa dois apoios.
- Executa os apoios na direção da tabela.
- Executa os dois apoios na sequência correta, conforme a mão que lança.
- Finaliza o Lançamento na Passada equilibrado, elevando Joelho do lado da mão lançadora.
- Lança à tabela, impulsionando a Bola com a mão do lado do Joelho elevado ou a duas mãos.
- Converte o lançamento.

▪ **Unidade didática de Voleibol - 20%**

O examinando dispõe de três ensaios e de um máximo de vinte toques em cada ensaio, para executar com êxito toques de sustentação, até um máximo de dez. Considera-se que o examinando tem êxito no toque quando cumpre os seguintes requisitos técnicos:

- Bola tocada a duas mãos pelo polegar, indicador e médio;
- Cotovelos afastados e polegares virados um para o outro;
- Toque dado à frente do rosto que deve estar virado para cima;
- A Bola tem de ultrapassar a extremidade superior da rede que se encontra a 2,00 metros.
- O examinando tem obrigatoriamente de se manter numa área delimitada por cones de marcação.

▪ **Unidade didática de Ginástica no Solo - 20%**

O examinando realiza dois elementos gímnicos, sendo as execuções avaliadas segundo um critério de êxito/inêxito. Quando se considera que o examinando executou com êxito um item é-lhe atribuído um ponto, caso contrário, é-lhe atribuído zero pontos (0/1). Os itens por cada elemento gímnico são os seguintes:

- **Equilíbrio/Avião** - 5 itens - 1. Equilíbrio a uma só perna, com os Membros Inferiores a 90º e bem estendidos; 2. Tronco paralelo ao solo; 3. Braços paralelos estendidos à frente da cabeça; 4. Olhar dirigido para a frente; 5. Equilíbrio estático durante cerca de três (3) segundos.
- **Flexibilidade/Ponte** - 5 itens - 1. Braços em Flexão, com Cotovelos a apontar para cima e as Mãos no solo junto à Cabeça, com Dedos semi-afastados e a apontarem para os Ombros; 2. Pernas fletidas, com os Pés totalmente assentes no solo; 3. Elevação máxima da Bacia pela extensão simultânea dos Membros Superiores e dos Membros Inferiores; 4. Membros Superiores e Membros Inferiores totalmente estendidos e Membros Inferiores juntos; 5. Cabeça em extensão com os olhos dirigidos para o solo.
- **Rolamento à frente de pernas juntas e fletidas** - 6 itens - 1. Posição Inicial de Pé, de frente para o Colchão, com Pernas Juntas e Estendidas e Braços em Elevação Superior; 2. As Palmas Mãos assentam totalmente no solo com dedos virados para a frente (sentido do deslocamento); 3. A Nuca contacta o solo com o Queixo junto ao peito, as Pernas juntas e Fletidas; 4. A Cabeça deve estar direita e no prolongamento do Corpo, sem Desvio Lateral; 5. No retorno à posição Bípede, as Pernas estão Juntas e Fletidas e as Mãos não podem contactar o solo; 6. Na Posição Final, os Braços estão em Elevação Superior.
- **Rolamento à Retaguarda de pernas juntas e fletidas** - 6 itens - 1. Posição Inicial de Pé, de costas viradas para o Colchão, com Pernas Juntas e Estendidas e Braços em Elevação Superior; 2. Quando o Dorso contacta o solo, o Queixo deve estar junto ao peito e as Pernas Juntas e Fletidas; 3. As Palmas das Mãos assentam totalmente no solo, com dedos virados para os Ombros; 4. A Cabeça deve estar direita e no prolongamento do Corpo, sem Desvio Lateral; 5. No retorno à posição Bípede, as Pernas estão Juntas e Fletidas e os Joelhos não podem contactar o solo; 6. Na Posição Final, os Braços estão em Elevação Superior.

▪ **Unidade didática de Ginástica de Aparelhos - 20%**

O examinando realiza dois saltos gímnicos, sendo as execuções avaliadas segundo um critério de êxito/inêxito. Quando se considera que o examinando executou com êxito um item é-lhe atribuído um ponto, caso contrário, é-lhe atribuído zero pontos (0/1). Os itens por cada elemento gímnico são os seguintes:

- **Salto em Extensão no Minitrampolim** - 5 itens - 1. Corrida de Balanço em Aceleração com Pré-chamada; 2. Chamada a pés juntos no centro do minitrampolim, com os joelhos ligeiramente fletidos; 3. Salto em extensão com enérgica elevação dos braços pela frente; 4. Voo com o corpo tenso em extensão; 5. Receção ao solo em Equilíbrio.
- **Salto de Cambalhota no Plinto Longitudinal** - 4 itens - 1. Corrida Balanço com o olhar dirigido para o Plinto e em Aceleração com Pré-chamada; 2. Chamada a pés juntos a um tempo rítmico, com os joelhos ligeiramente fletidos e extensão dos Membros Superiores à Frente; 3. Transposição do Plinto em Rolamento à frente com correção e amplitude; 4. Receção ao solo em equilíbrio, com flexão das pernas para amortecimento.
- **Salto de Eixo no Boque** - 4 itens - 1. Corrida Balanço com o olhar dirigido para o Boque, em Aceleração e com Pré-chamada; 2. Chamada a pés juntos a um tempo rítmico, com os joelhos ligeiramente fletidos e extensão dos Membros Superiores à Frente; 3. Afastamento dos Membros Inferiores, mantendo-os em Extensão; 4. Receção ao solo em equilíbrio, com flexão das pernas para amortecimento.

Observações:

Devido à especificidade da disciplina na prova prática, a OBSERVAÇÃO/AVALIAÇÃO EM DIRETO implica que a cada aluno corresponda um Júri constituído por dois professores, pelo que, em cada quarenta e cinco (45) minutos só pode ser avaliado um máximo de dois (2) alunos, por exemplo, no caso de oito (8) alunos obriga à necessidade de quatro (4) professores, observando-se o ratio de um professor por cada dois alunos na prova.

Cotações

GRUPOS	COTAÇÕES
Unidade didática de Aptidão Física	20
Unidade didática de Basquetebol	20
Unidade didática de Voleibol	20
Unidade didática de Ginástica no Solo	20
Unidade didática de Ginástica de Aparelhos	20
Total de Pontos:	100