



2025/2026

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SÃO LOURENÇO - VALONGO
INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA – Prova n.º 28/2026
2.º Ciclo do Ensino Básico



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, conforme calendário afixado.

A prova respeita os documentos curriculares de referência da disciplina e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada (<http://www.dge.mec.pt/documentos-curriculares-em-vigor>).

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor.

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

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

2. Objeto de avaliação

As Aprendizagens Essenciais para o 2.º ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física referem os domínios: Área das Atividades Físicas e Área da Aptidão Física. Na Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física – 6.º ano será avaliada, no âmbito dos domínios referidos, a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática enquadrada por um conjunto de capacidades.

Os domínios que constituem objeto de avaliação são os que se apresentam no quadro seguinte:

Quadro – Temas organizadores / Domínios

Domínios	Subdomínios
Área das Atividades Físicas	• GINÁSTICA DE SOLO • BASQUETEBOL • VOLEIBOL
Área da Aptidão Física.	• VAIVÉM • ABDOMINAIS

3. Características e estrutura

A prova é constituída por uma prova prática com a seguinte estrutura:

COTAÇÃO POR ITEM	ESTRUTURA DA PROVA
Basquetebol (20 pontos = 20%)	O aluno deverá realizar, com correção, um conjunto de exercícios relativos aos seguintes gestos técnicos: drible, passe de peito e picado e lançamento em apoio e na passada. A prova é realizada em forma de circuito.
Voleibol (20 pontos 20%)	O aluno deverá realizar, com correção, um conjunto de exercícios relativos aos seguintes gestos técnicos: passe a duas mãos e controlo geral da bola (estático e em progressão), manchete e serviço por baixo.
Ginástica de Solo (25 pontos 25%)	O aluno deverá executar no solo, com correção e em sequência os elementos gímnicos propostos: rolamento à frente engrupado, rolamento atrás engrupado, avião, vela, apoio facial invertido e uma posição de flexibilidade. A prova é realizada em forma de circuito e o aluno dispõe de duas tentativas para a executar, sendo valorizada a melhor prestação.
Vaivém (20 pontos 20%)	O aluno deverá executar o teste do Vaivém, de acordo com as normas do programa FITescola®.
Abdominais (15 pontos 15%)	O aluno deverá executar o teste de Abdominais, de acordo com as normas do programa FITescola®.

4. Critérios de classificação

PROVA PRÁTICA
Os critérios de classificação têm em conta as competências observáveis.
<u>Grau de execução e eficiência dos elementos técnico-táticos nas duas modalidades coletivas:</u> - Basquetebol – 20 pontos (20%); - Voleibol – 20 pontos (20%).
<u>Grau de correção e eficiência na execução de cada um dos elementos gímnicos solicitados:</u> - Ginástica de Solo – 25 pontos (25%).
<u>Nível de desempenho de acordo com as tabelas de referência (FITescola®):</u> - Vaivém – 20 pontos (20%); - Abdominais – 15 pontos (15%).
O cálculo da nota final será realizado segundo a fórmula: $20\% + 20\% + 25\% + 20\% + 15\% = 100\%$.

5. Material

Sapatilhas e equipamento desportivo adequado para a realização da prova.

6. Duração

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