

Informação – Prova de Equivalência à Frequência

Disciplina: Educação Física – prática

Maio 2026

Prova Código 28 / 2026 (1ª e 2ª Fase)

2.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro, Norma 02/JNE/2026)

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do **2.º** Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

OBJETO DE AVALIAÇÃO

- Atitudes e Valores;
- Aptidão Física;
- Desportos Coletivos;
- Desportos Individuais.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

- APTIDÃO FÍSICA:

- . Saber diferenciar as capacidades motoras;
- . Executa os testes de aptidão física solicitados.

- DESPORTOS COLETIVOS:

- . Basquetebol;
- . Andebol;
- . Voleibol;
- Futebol

- Identifica os diversos jogos desportivos coletivos;
- Identifica e executa os gestos técnicos de cada modalidade;
- Conhece e compreende os jogos e as suas regras.

- DESPORTOS INDIVIDUAIS

. Ginástica (solo e aparelhos);

- Identifica as diferentes especialidades gímnicas;
- Identifica e executa os diferentes elementos gímnicos;
- Conhece e compreende as regras das várias especialidades.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Atitudes e Valores (10%)

- Apresentação, pontualidade e participação (no local/dia do exame).

Aptidão Física (25%)

- O aluno tem de realizar dois testes de aptidão física;
- Nos testes de aptidão física o aluno tem de atingir os parâmetros do ZSAF (zona saudável de aptidão física) estabelecido no respetivo programa (Fitescola).

Desportos Coletivos (35%)

- O aluno realiza com correção em exercício critério.

Voleibol:

- Passe de frente por cima, manchete e serviço por baixo.

Andebol:

- Passe e receção, drible, mudanças de direção, remate em apoio, enquadramento ofensivo e defensivo.

Basquetebol:

- Passe e receção, drible de proteção e de progressão com mudanças de direção, lançamento na passada, lançamento parado, enquadramento ofensivo e defensivo.

Futebol:

- Passe e receção. Controle e condução de bola, remate, marcação e desmarcação.

Desportos Individuais (30%)

Ginástica

Ginástica de solo:

Realiza com correção e oportunidade, em sequência os seguintes exercícios:

- Rolamento à frente engrupado;
- Rolamento à retaguarda engrupado;
- Avião;
- Ponte;
- Roda;
- Voltas como elemento de ligação.

Ginástica de Aparelhos:

Executa com correção:

- Salto ao eixo no Boque (longitudinal);
- Salto em extensão no minitrampolim;
- Salto engrupado no minitrampolim
- Salto em extensão com meia pirueta no minitrampolim.

DURAÇÃO

Quarenta e cinco minutos (45')

MATERIAL AUTORIZADO

Equipamento desportivo e calçado adequado para interior e exterior.

Ponderação: 100%

Aprovado em reunião de
Conselho

Pedagógico de
___/___/___

O Diretor: