

INFORMAÇÃO — PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física**2026**

Prova Prática

2.º Ciclo do Ensino Básico

A prova de equivalência à frequência do 2º ciclo do ensino básico, na disciplina de Educação Física, prevista na Portaria nº 59/2019 de 28 de agosto de 2019, emanada pela SREC, destina-se aos alunos que reúnam as condições de acesso legalmente definidas.

A presente Informação-prova cumpre o determinado no Regulamento das provas de avaliação externa e das provas de equivalência à frequência dos ensinos básico e secundário, aprovado pelo Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro no ponto 1 do artº 29 conjugado com o estipulado na alínea a) do ponto 2.2. da Norma 02/JNE/2026.

Este documento divulga informação relativa à prova final de avaliação interna 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**

A prova tem por referência o programa da disciplina de educação física para o 2.º ciclo e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo nos seus quatro grandes núcleos estruturantes – Aptidão Física, Ginástica, Atletismo e Desportos Coletivos (Futebol, Basquetebol e Voleibol).

- **Quadro I – Temas organizadores para Prova Prática**

Ginástica Solo	Atletismo	Futebol	Basquetebol ou Voleibol	
✓ Avião ✓ Pino de braços ✓ Pirueta ✓ Rolamento à frente c/saída de pernas afastadas ✓ Ponte	✓ Corrida de velocidade (40m) ✓ Salto em comprimento ✓ Lançamento do peso	✓ Passe ✓ Condução de bola ✓ Remate	✓ Passe de peito ou picado ✓ Drible de progressão ✓ Lançamento na passada	✓ Passe por cima ✓ Manchete ✓ Serviço por baixo

- **CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA**

Na **Prova Prática** o exame será composto por quatro grupos de exercícios práticos (**Quadro I**).

No Grupo I, avalia-se a aprendizagem no domínio dos Desportos Individuais – **Ginástica de Solo**. Neste grupo o aluno realizará uma **sequência gímnica** no solo englobando os conteúdos descritos no quadro II. A classificação será definida em função do desempenho técnico de cada um dos gestos, considerando as suas componentes críticas.

No Grupo II, avalia-se a aprendizagem no domínio dos Desportos Individuais – **Atletismo**. Este grupo inclui a realização de três conteúdos que deverão ser realizados de acordo com as regras e componentes críticas dos mesmos:

☞ **Corrida de velocidade em 40m** - a classificação será em função do tempo despendido para completar essa distância, tendo o aluno duas tentativas, e sendo validada a melhor marca;

☞ **Salto em comprimento** - a classificação será determinada pela distância obtida no salto, tendo o aluno duas tentativas, e sendo validada a melhor marca;

☞ **Lançamento do peso (2kg)** - a classificação será determinada pela distância obtida no lançamento, tendo o aluno duas tentativas, e sendo validada a melhor marca.

No Grupo III, avalia-se a aprendizagem no domínio dos Desporto Coletivos – Este grupo será composto por duas modalidades, uma obrigatória (**Futebol**) e outra escolhida pelo avaliado de acordo com o quadro II (**Basquetebol ou Voleibol**).

☞ **Futebol** – O aluno, em situação de exercício individual, realiza **passe com o pé** a um colega ou professor, que lhe devolve a bola, progride de seguida no campo através de **condução de bola** contornando 5 cones e posteriormente realiza o **remate com o pé** à baliza fora da área. A classificação será em função da execução técnica de cada um dos gestos, tendo em consideração as componentes críticas de cada um deles. O aluno realizará duas vezes este percurso sendo validada a melhor avaliação para cada um dos gestos técnicos.

☞ **Basquetebol** – O aluno, em situação de exercício individual, realiza **passe de peito, ou picado**, a um colega ou professor, que lhe devolve a bola, progride de seguida no campo através de **drible de progressão** e posteriormente realiza o **lançamento na passada**. A classificação será em função da execução técnica de cada um dos gestos, tendo em consideração as componentes críticas de cada um deles. O aluno realizará duas vezes este percurso sendo validada a melhor avaliação para cada um dos gestos técnicos.

☞ **Voleibol** – O aluno, em situação de exercício individual, realiza com auxílio de um colega ou professor 3 **passes por cima**, 3 **manchetes** e 3 **serviços por baixo** por cima de uma rede de Voleibol. A classificação será em função da execução técnica de cada um dos gestos, tendo em consideração as componentes críticas de cada um deles. Será validada a melhor avaliação para cada um dos gestos técnicos.

- **CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**

Na Prova Prática a classificação a atribuir a cada execução resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada competência de acordo com o expresso no quadro seguinte (**Quadro II**).

• **Quadro II – Estrutura e classificação**

Temas Organizadores	Competências específicas	Conteúdos	Cotação
Ginástica de Solo (25%)	Realiza uma sequência de exercícios no solo (em colchões), combinando as destrezas aprendidas, de acordo com as exigências técnicas indicados, e as seguintes:		
	☞Avião, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.	✓Avião	5%
	☞Faz o pino de braços, em situação de exercício, com o apoio de um companheiro, com os segmentos do corpo alinhados e em extensão, seguido de cambalhota à frente.	✓Pino de braços	5%
	☞Saltos, voltas e a fundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência.	✓Pirueta	5%
	☞Cambalhotas à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e estendidas, com apoio das mãos no solo junto da bacia, mantendo a direção do ponto de partida.	✓Rolamento à frente c/saída de pernas afastadas	5%
	☞Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (ponte, espargata lateral e	✓Ponte	5%

	frontal, rã, etc.).		
Atletismo (25%)	👉 Realiza uma corrida de velocidade na distância de 40 m, no menor tempo possível, atingindo o nível de prestação definido.	✓ Corrida de velocidade (40m)	9%
	👉 Salta em comprimento com a técnica de voo na passada com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.	✓ Salto em comprimento	8%
	👉 Lança de lado e sem balanço, o peso de 2 kg/3kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.	✓ Lançamento do peso	8%
Futebol (25%)	👉 Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: remate, condução de bola, passe e recepção.	✓ Passe/Recepção ✓ Condução de bola ✓ Remate	9% 8% 8%

Basquetebol (25%)	👉 Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: passe (de peito e picado), lançamento na passada e parado, drible de progressão.	✓ Passe de peito ou picado ✓ Drible de progressão ✓ Lançamento na passada	8% 8% 9%
OU			
Voleibol (25%)	👉 Realiza com oportunidade e correção no jogo e em exercícios critério, as técnicas de 1) passe alto de frente, 2) manchete e 3) serviço por baixo.	✓ Passe por cima ✓ Manchete ✓ Serviço por baixo	9% 8% 8%

- No que concerne aos **critérios de classificação**, nas competências de Ginástica de Solo e dos Desportos Coletivos a cotação é atribuída em função da correção de execução dos elementos técnicos. Já no Atletismo a mesma é atribuída em função das marcas obtidas de acordo com o **Quadro III**.

- Quadro III – Tabela de referência das marcas e respetiva cotação**

Cotação	40 metros		Cotação	Salto em comprimento		Cotação	Lançamento do Peso	
	Feminino	Masculino		Feminino	Masculino		Feminino	Masculino
2	7.61 ou +	7.36 ou +	2	2.40 ou -	3.38 ou -	2	5.99 ou -	8.99 ou -
4	7.26-7.60	7.01-7.35	4	3.25-2.39	4.03-3.37	4	6.59-6.00	9.59-9.00
5	6.85-7.25	6.56-7.00	6	3.61-3.26	4.57-4.04	6	7.59-6.60	10.59-9.60
7	6.51-6.85	6.21-6.55	7	4.03-3.62	5.50-4.58	7	8.59-7.60	11.59-10.60
9	6.50 ou -	6.20 ou -	8	4.04 ou +	5.06 ou -	8	8.60 ou +	11.60 ou +

- DURAÇÃO**

A prova tem a duração de 45 minutos. Aos alunos a examinar, serão facultados 15 minutos de preparação antes do início.

- MATERIAL AUTORIZADO**

Equipamento Desportivo – Fato de treino, calções, T-shirt, meias e ténis.