



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 28

6.º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho | Decreto-Lei n.º 62/2023, de 25 de julho

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 2.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- objeto de avaliação;
- caracterização da prova;
- material;
- duração;
- critérios gerais de classificação.

Objeto de avaliação

A Prova tem como referência o Programa e Metas Curriculares de Educação Física do Ensino Básico, permitindo avaliar a aprendizagem através de uma prova prática de duração limitada, nomeadamente a capacidade de concretizar e aplicar os conhecimentos inerentes à disciplina.

Caraterização da prova

Prova prática, estruturada em três grupos (temas), de acordo com o Quadro (Conteúdos Programáticos/Competências/Cotação).

Conteúdos Programáticos	Competências	Estrutura e Cotação	Tipologia das provas
<u>Grupo I</u> Bateria de Testes do FITescola - Flexibilidade (Senta e alcança) - Força (média ou superior)	<u>Grupo I</u> Encontrar-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física do FITescola de acordo com a idade e género do examinado, num teste de força e num teste de flexibilidade à escolha do aluno.	<u>Grupo I</u> 20 Pontos	<u>Grupo I</u> Testes pré-definidos da Bateria de Testes do FITescola.
<u>Grupo II</u> Jogos Desportivos Coletivos Futebol: - Condução da bola	<u>Grupo II</u> Executar as componentes críticas dos diferentes exercícios critério/sequência de exercícios para dois	<u>Grupo II</u> 30 Pontos	<u>Grupo II</u> Exercícios critério dos diferentes Jogos

<p>- Passe</p> <p>- Remate</p> <p>Basquetebol:</p> <p>- Passe de peito ou picado</p> <p>- Lançamento parado, de curta distância</p> <p>- Drible de progressão</p> <p>Voleibol:</p> <p>- Passe por cima</p> <p>- Manchete</p> <p>- Serviço por baixo</p> <p><u>Grupo III</u></p> <p>Modalidades individuais:</p> <p>Atletismo:</p> <p>- Corrida de velocidade</p> <p>- Salto em Altura</p> <p>Ginástica:</p> <p><u>Ginástica de solo:</u></p> <p>- Rolamento à frente engrupado</p> <p>- Rolamento à retaguarda engrupado</p> <p>- Avião</p> <p>- Roda</p> <p><u>Ginástica de Aparelhos:</u></p> <p>- Salto de Eixo no boque</p> <p>- Minitrampolim: Salto em extensão ou salto engrupado.</p>	<p>dos Jogos Desportivos Coletivos, com elevado ritmo e correção.</p> <p><u>Grupo III</u></p> <p>Executar as componentes críticas dos diferentes exercícios critério para 2 modalidades individuais com elevado ritmo e correção.</p> <p>(Atletismo + Ginástica solo)</p> <p>(Atletismo + Ginástica aparelhos)</p>	<p><u>Grupo III</u></p> <p>50 Pontos</p>	<p>Desportivos Coletivos.</p> <p><u>Grupo III</u></p> <p>Realização da prova de: corrida de velocidade e de salto em altura.</p> <p>Realização de elementos gímnicos individualmente.</p>
--	---	--	--

Material

Para a realização da prova, o aluno deve ser portador de:

- Equipamento para a prática de educação física (ténis, calção e t-shirt ou fato de treino);

- Para a prova de ginástica, o aluno terá de utilizar sapatilhas de ginástica.

Se o aluno não se apresentar com o vestuário adequado, não poderá realizar a prova.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Critérios gerais de classificação

A prova é constituída por uma componente prática, sendo a classificação final resultante da média aritmética simples arredondada às unidades.

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios específicos de classificação e é expressa por um número inteiro.

Grupo I Tabelas de avaliação da Zona Saudável de Aptidão Física do **FITescola**

- Não Atinge a zona saudável definida na tabela do FITescola em nenhum dos testes aplicados.
- Atinge a zona saudável definida na tabela do FITescola nos dois testes aplicados.

Grupo II e III

1. A avaliação de cada exercício critério respeita as componentes críticas dos gestos técnicos solicitados.

Nos **Jogos Desportivos Coletivos**, será classificado da seguinte forma:

- Não realiza nenhuma das componentes críticas;
- Apenas executa algumas das componentes críticas;
- Executa todas as componentes críticas com elevado ritmo e correção.

Atletismo será classificado da seguinte forma:

- Não realiza nenhuma das componentes críticas;
- Apenas executa algumas das componentes críticas;
- Executa todas as componentes críticas com elevado ritmo e correção.

2. A avaliação na **Ginástica** respeita as componentes críticas dos diferentes elementos gímnicos, e será classificado da seguinte forma:

- **Ginástica de Solo**, por elemento gímnico:

- Não realiza nenhuma das componentes críticas;
- Apenas executa algumas das componentes críticas;
- Executa todas as componentes críticas com ritmo e correção.

- **Ginástica de Aparelhos**, por elemento gímnico (Boque/Minitrampolim):

- Não realiza nenhuma das componentes críticas;
- Apenas executa algumas das componentes críticas;
- Executa todas as componentes com ritmo e correção.