

**Disciplina:** Educação Física

**Ano letivo:** 2025/2026

**2.º Ciclo do Ensino Básico**

**Ano de escolaridade:** 6º ano

**Duração da Prova:** 45 minutos

**Tipo de Prova:** Prática

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 6º ano, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova (características, estrutura e critérios gerais de classificação);
- Material;
- Duração.

## OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova de exame tem por referência as Aprendizagens Essenciais e o Programa de Educação Física do Ensino Básico (2º Ciclo).

### Conhecimentos e Capacidades

- Jogo Desportivo Coletivo - Basquetebol;
- Desportos Individuais: Ginástica no Solo e Badminton;
- Aptidão Física: três provas do protocolo de testes FITescola.

### Conteúdos:

#### Prova Prática

- **Basquetebol:** conhecer e identificar o campo de jogo, as respetivas linhas de campo e as regras principais; conhecer aplicar os objetivos do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnicas.
- **Badminton:** realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de base dos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais».
- **Ginástica no Solo:** conhecer e aplicar as destrezas elementares em esquemas individuais.
- **Aptidão Física:** realizar 3 testes de Aptidão Física - «Flexões de Braços», «Flexibilidade dos Membros Inferiores» e «Vaivém».

## CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova é cotada para 100 pontos.

**Prova Prática:** 4 estações distintas

**Estação 1:** os examinandos realizam situação de jogo em espaço reduzido no Basquetebol - Cotação 26 pontos.

**Estação 2:** os examinandos realizam situação de jogo 1+1 em Badminton - Cotação 26 pontos.

**Estação 3:** os examinandos realizam uma sequência ginástica em Ginástica no Solo - Cotação 26 pontos.

**Estação 4:** os examinandos realizam 3 testes de Aptidão Física - «Flexões de Braços», «Flexibilidade dos Membros Inferiores» e «Vaivém» - Cotação 22 pontos. definidas no currículo nacional para o Ensino Básico (2º Ciclo).

Os critérios de classificação da prova têm como referência as competências e as aprendizagens essenciais

**Critérios Gerais de Classificação na Prova Prática:**

Grupos	Matérias	Nível de interpretação	Valorização	
I	I.1 – Basquetebol	NI Não Introdução	<b>0 pts.</b>	<b>I.1 – 26 pts.</b>
		PI - Parte Introdução - Introdução	<b>5 pts.</b>	
	I.2 – Badminton	PE - Parte Elementar	<b>10 pts.</b>	<b>I.2 - 26 pts.</b>
		E - Elementar	<b>15 pts</b>	
	I.3 - Ginástica no Solo	PA - Parte Avançado	<b>23 pts.</b>	<b>I.3 - 26 pts.</b>
		A- Avançado	<b>26 pts.</b>	
II	Teste "Flexões de Braços"	Fora da Zona Saudável	<b>0 pts.</b>	<b>6 pts.</b>
		Dentro da Zona Saudável	<b>6 pts.</b>	<b>6 pts.</b>
	Teste "Flex. Membros Inf."	Fora da Zona Saudável	<b>0 pts.</b>	<b>6 pts.</b>
		Dentro da Zona Saudável	<b>6 pts.</b>	<b>6 pts.</b>
	Teste "Vaivém"	Fora da Zona Saudável	<b>0 pts.</b>	<b>10 pts.</b>
		Dentro da Zona Saudável	<b>6 pts.</b>	<b>10 pts.</b>
		<b>total</b>	<b>100 pts</b>	

**MATERIAL**

Prova Prática: T-shirt ou camisola, calção de treino ou calças de fato treino, meias e ténis (equipamento que respeite os critérios de higiene, mobilidade, segurança e dignidade moral). Não será permitido, por razões de segurança, o uso de qualquer tipo de adornos (brincos, anéis, fios) e de cabelo médio/longo solto.

**DURAÇÃO**

A prova tem a duração de 45 minutos.