



**INFORMAÇÃO PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**  
**DISCIPLINA EDUCAÇÃO FÍSICA (28)**

**MAIO 2026**

---

**6º ANO - 2º CICLO ENSINO BÁSICO**

---

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

1. Objeto de avaliação
2. Caracterização da prova
3. Critérios gerais de classificação
4. Material
5. Duração

**1. Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física para o 2º Ciclo do Ensino Básico, as Metas Curriculares de Educação Física para o Ensino Básico e o Perfil do Aluno à saída da Escolaridade Obrigatória, bem como o protocolo de avaliação da disciplina. A prova é de índole prática e avalia os conhecimentos e as aprendizagens nas atividades físicas e desportivas (Ginástica Artística de Solo e Aparelhos; Basquetebol; Atletismo e Aptidão Física).

**2. Caracterização da prova**

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização das unidades programáticas apresenta-se no quadro seguinte.

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PAREDE**

Escola Básica de Santo António

Escola Secundária Fernando Lopes Graça

<b>UNIDADES/CONTEÚDOS</b>	<b>ESTRUTURA/TIPOLOGIA</b>	<b>COTAÇÃO (em pontos)</b>
<b>Ginástica Artística</b> Solo: - Rolamento à frente engrupado; - Rolamento à retaguarda engrupado; - Posição de flexibilidade; - Posição de equilíbrio; - Elementos de ligação Aparelhos (minitrampolim ou plinto): - Salto em extensão; - Salto seguido de rolamento.	Apresentação de uma sequência gímnica.  Realização de um dos saltos em situação de exercício.	30  10
<b>Basquetebol</b> - Passe de peito; - Passe picado; - Drible de progressão; - Drible de proteção; - Lançamento em apoio; - Lançamento na passada.	- Realização dos gestos técnicos em situação de exercício critério.	30
<b>Atletismo</b> - Salto em comprimento – técnica de voo na passada;	- Realização do salto.	15
<b>Aptidão Física – Aptidão aeróbia</b>	- Realização do teste do Vaivém	15

**3. Critérios de classificação**

Para cada conteúdo ou conteúdos que constituem a situação de exercício só é atribuída a cotação correspondente se a prestação realizada pelo aluno evidenciar o cumprimento dos critérios de execução definidos.

#### **4. Material**

O aluno deve ser portador do equipamento desportivo constituído por:

- Camisola de manga curta, branca ou do agrupamento (com o logótipo do agrupamento).
- Calções de desporto ou calças de fato de treino (facultativo).
- Ténis para o espaço interior e exterior.
- Sapatilha para ginástica.
- Elástico para prender os cabelos caso necessário.

#### **5. Duração**

A prova tem a duração de **45 minutos**,