



Prova Final de Equivalência à Frequência

Educação Física

Prova 28 - Prática

maio 2026

6º Ano de Escolaridade (Despacho Normativo nº3 /2026 de 23 de fevereiro)

O presente documento visa divulgar as características da prova prática da Prova Final de Equivalência à Frequência da disciplina de Educação Física do Ensino Básico, a realizar em 2025.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação e do Programa Nacional da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

- **Objeto de avaliação**

A prova avalia o conjunto de aprendizagens e de competências desenvolvidas no Ensino Básico, tendo como referentes o Currículo Nacional do Ensino Básico e o programa em vigor para o referido ciclo.

Caracterização da prova

| Temas/Conteúdos | Competências Específicas | Estrutura dos itens | Cotação |
|--|--|---|--|
| <p><u>IOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u> - Andebol, Basquetebol, Voleibol e Futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece/ Identifica, em situação de jogo reduzido e/ou formal, o objectivo e a estrutura do Jogo (marcação de pontos, golos, número de sets etc.), a representação do campo, o número de jogadores e a duração do jogo. • Realiza com correção e oportunidade, em situação de exercício critério e/ou situação de jogo reduzido ou formal, ações técnico-táticas individuais e coletivas (processo defensivo e ofensivo). • Conhece/ Identifica, em situação de jogo, as regras básicas/fundamentais e respetivas sanções e/ou aplicações. <p><u>GINÁSTICA</u> - Solo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica o material gímnico, a sua forma de transporte e as condições de segurança indispensáveis para a realização da actividade. Colabora na preparação, arrumação e preservação do material. | <p>- Andebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe/ receção • Drible • Remate • Desmarcação • Defesa/ Marcação ao atacante com e sem bola <p>- Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe/ receção • Drible • Lançamento • Desmarcação • Defesa/ Marcação <p>- Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atitude base e deslocamentos • Passe alto de frente • Manchete • Serviço p/ baixo <p>- Futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe/ recepção • Condução da bola • Drible/ fintas • Remate <p>- Solo Rolamentos: a) Cambalhota à frente b) Cambalhota à retaguarda</p> <p>Apoios: c) Pino de cabeça</p> | <p>Grupo I (10 exercícios de desempenho/ execução prática)</p> <p>Andebol: 2 exercícios</p> <p>Basquetebol: 3 exercícios</p> <p>Voleibol: 3 exercícios</p> <p>Futebol: 2 exercícios</p> <p>Grupo II (2 exercícios de desempenho/ execução prática)</p> <p>Solo: 1 exercícios</p> | <p>Grupo I (60%)</p> <p>Andebol (15%): a) 10% b) 5%</p> <p>Basquetebol (15%): a) 5% b) 5% c) 5%</p> <p>Voleibol (15%): a) 5% b) 5% c) 5%</p> <p>Futebol (15%): a) 5% b) 10%</p> <p>Grupo II (20%) Solo a) 3% b) 3% c) 3% d) 3%</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • No solo realiza com elevado nível de correção, em situação de exercício, rolamentos, apoios, uma posição de equilíbrio e elementos de flexibilidade. • Conhece e aplica as ajudas e correções das habilidades e/ou destrezas gímnicas solicitadas. <p>RAQUETAS - Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece/ Identifica em situação de jogo, o objetivo do jogo, representação do campo, estrutura do jogo (singulares, pares, sistema de pontuação) e número de jogadores. • Realiza, em situação de jogo, com oportunidade e correção as acções técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. • Conhece/ Identifica, em situação de jogo, as regras básicas/fundamentais e respetivas sanções e/ou aplicações. | <p>Posição de equilíbrio: e) Avião Elemento de flexibilidade f) Ponte</p> <p>Boque: - Salto ao eixo.</p> <p>- Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pega da raqueta e do volante • Atitude base e Deslocamentos <p>a) Batimentos por cima da cabeça: • Clear</p> <p>b) Batimentos ao lado do corpo: • Drive à direita • Drive à esquerda</p> <p>c) Batimentos abaixo da cintura: • Serviço curto e comprido</p> | <p>Salto: 1 exercício</p> <p>Grupo III (3 exercícios de desempenho/ execução prática)</p> <p>Badminton: 3 exercícios</p> | <p>e) 3%</p> <p>Boque a) 5%</p> <p>Grupo III (20%)</p> <p>Badminton a) 5% b) 5% c) 10%</p> |
|---|---|---|---|

4. Critérios Gerais de Classificação

. O aluno para cada uma das matérias e respetivos objetivos será avaliado através de observação direta, por um júri constituído por professores do Departamento de Educação Física, sendo o seu registo efectuado numa grelha de observação.

. Cada "exercício prático" (alínea) contempla um ou mais objetivos sendo avaliados através da escala em baixo apresentada. As notas atribuídas são posteriormente convertidas na pontuação correspondente segundo a respectiva cotação (tratamento de dados: folha de cálculo Excel).

. O grau de desempenho, das capacidades motoras condicionais e coordenativas está associado à execução/ realização de todos os exercícios/ sequências gímnicas/ situações de jogo, pelo que será igualmente considerado, bem como o empenho e iniciativa do aluno.

| Nível de Desempenho | Descritor | % cotação atribuída |
|---------------------|--|---------------------|
| 1 | Não executa | 0% |
| 2 | Executa com dificuldades significativas | 25% |
| 3 | Executa com algumas dificuldades | 50% |
| 4 | Executa com correção | 75% |
| 5 | Executa com correção e facilidade/ fluidez | 100% |

. Os critérios de correção terão em consideração as competências para cada uma das Categorias da disciplina apresentadas (A - Jogos Desportivos Coletivos; B - Ginástica; F - Raquetas), tendo em conta o domínio das componentes críticas de cada técnica e/ ou destreza e dos comportamentos técnico-táticos elementares nas situações reduzidas de jogo.

5. Material

Os alunos devem fazer-se acompanhar de equipamento adequado para a prática de atividade física.

6. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos