

Básico-2.º Ciclo

Disciplina: Educação Física
Prova Prática : Prova 28 (1ª e 2ª Fase)

1. Introdução

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

Nota: a prova de equivalência à frequência de Educação Física é constituída por uma componente prática de 45 minutos.

2. Objeto de avaliação

- **Atividades Físicas**

Grupo I: Ginástica: Compor e realizar o esquema gímnico que contém os elementos básicos, aplicando os critérios de correção técnica: avião; rolamento à frente; meia-volta (pivot); roda e ponte.

Grupo II: Atletismo: Realizar uma corrida de velocidade e um salto em altura, cumprindo as determinantes técnicas estipuladas para o 2.º Ciclo.

Grupo III: Desportos Coletivos: Escolhe duas modalidades, onde executa algumas ações técnicas a designar.

Ações técnicas

Ginástica: Elementos Gímnicos, rolamento à frente e roda; meia-volta como elemento de transição (salto); posição de equilíbrio “avião” e posição de flexibilidade “ponte”.

Atletismo: Corrida de velocidade de 40 metros, cumprindo a posição de partida em pé e saída ao sinal da voz. Realiza três tentativas de salto em altura (75 cm), respeitando as quatro fases e utilizando a técnica da tesoura.

Andebol: (1) Realiza três tentativas de remate da linha de 7 metros, acertando com a bola dentro de um arco suspenso na baliza. Partindo da linha do meio-campo, executa em drible

(2.1) um deslocamento até à baliza e finaliza com remate em suspensão (2.2), sem pisar a área e introduzindo a bola dentro da baliza (2.3).

Basquetebol: (1) Três tentativas de lançamento parado numa zona definida (2,5 metros de distância do cesto). Partindo da linha de meio-campo, executa um deslocamento em drible (2.1), contornado quatro pinos à distância de um metro, alternando a mão (2.2) até ao cesto contrário e termina com lançamento na passada (2.3).

Futebol: (1) Três tentativas para realizar um passe orientado para uma distância de 7 metros com o objetivo de passar uma zona pré-definida entre dois pinos (1 metro de distância um do outro). (2.1) Da linha do meio-campo, executa um deslocamento com condução de bola, contornando (em slalom) quatro cones separados um metro entre si (2.2) e remate à baliza (2.3).

Voleibol: (1) Três tentativas, utilizando o serviço por baixo, na linha final. (2.1) Zona de defesa, após passe do professor, executa a receção da bola em auto-passe (2.2) e finaliza com passe colocado para o outro lado da rede (2.3).

3. Características e estrutura

Prova composta por 3 grupos

A prova prática consiste num circuito técnico-tático.

No grupo I - O aluno deve realizar uma sequência gímnica com os elementos apresentados.

No grupo II - O aluno realiza uma corrida de velocidade, cumprindo a posição de partida, saída ao sinal da voz e cumprindo a distância no menor tempo possível; o aluno realizará um salto em altura utilizando a técnica da tesoura e transpondo a fasquia à altura de 75 cm. Tem três tentativas para realizar a prova com sucesso.

No grupo III - O aluno escolhe duas modalidades coletivas das quatro possíveis e executa todos os exercícios propostos com as técnicas apropriadas.

Cotações

	GRUPO I	GRUPO II	GRUPO III
Total de exercícios critério: 15	5	2	2x4
Cotação total: 100 Pontos	20 pontos	30 pontos	50 pontos

4. Critérios gerais de classificação

Prática:

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

Critérios:

Grupo I: Realiza os elementos com souplesse, com a direção pretendida, sem paragens, com a impulsão suficiente e com grande amplitude.

Grupo II: Realiza a corrida velocidade (40m), com saída na posição em pé, cumprindo as vozes de partida e realizando a distância no menor tempo possível. Realiza o salto em altura, respeitando as quatro fases e utilizando a técnica da tesoura.

Grupo III: Executa corretamente os gestos técnicos, cumprindo as determinantes técnicas da modalidade coletiva.

5. Material

Material desportivo: t-shirt, calças de fato de treino ou calções, meias desportivas e sapatilhas. Se o aluno não estiver devidamente equipado não poderá realizar a prova.

6. Duração

A prova terá a duração de 45 minutos de prática.

O aluno deverá realizar o aquecimento antes da prova prática.