

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Código da prova - 28

6.º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei 55/2018; Despacho Normativo 3/2026

Modalidade da prova: Prática

Duração: Prova Prática: **45 minutos** (tempo útil)

Objeto de Avaliação

O exame tem como referência o Programa Nacional de Educação Física do 2.º ciclo do Ensino Básico, em vigor para o referido ciclo.

A prova de exame desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do programa da disciplina (áreas de acordo com a terminologia dos Programas nacionais de Educação Física). A prova avalia a aprendizagem nos domínios do programa da disciplina (áreas do programa):

- **Atividades Físicas:** Basquetebol; Voleibol; Ginástica e Atletismo
- **Aptidão Física:** Resistência Aeróbia

Os conteúdos objeto de avaliação em sede de exame são:

- Basquetebol - Drible e lançamento em apoio;
- Voleibol - Passe e serviço por baixo;
- Ginástica de solo / Sequência Gímnic - Avião; Rolamento à frente engrupado; Meia-volta; Rolamento à retaguarda e Ponte;
- Ginástica de Aparelhos - Salto de eixo no boque;
- Atletismo - Corrida de velocidade;
- Aptidão Física - Resistência aeróbia.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova prática consiste num conjunto de atividades físicas desportivas na sua dimensão técnica e numa avaliação de aptidão física. A sua estrutura contempla cinco grupos distintos.

- Grupo 1 - Basquetebol;
- Grupo 2 - Voleibol;
- Grupo 3 - Ginástica;
- Grupo 4 - Atletismo;
- Grupo 5 - Aptidão Física.

A cotação total da prova é de 100 pontos, distribuídos da seguinte forma:

Nas modalidades coletivas, avaliam-se as aprendizagens das matérias do Voleibol e do Basquetebol, através de um conjunto de exercícios critério.

Cotação Basquetebol - 15 pontos; Cotação Voleibol - 15 pontos. **Cotação total: 30 pontos.**

Na Ginástica, avaliam-se as aprendizagens dos elementos de solo através duma sequência gímnica e na ginástica de aparelhos através de um salto num aparelho (Boque).

Cotação da Sequência Gímnica - 15 pontos; Cotação do salto - 15 pontos. **Cotação total: 30 pontos.**

No Atletismo será avaliada uma corrida de velocidade - 40 metros. **Cotação: 20 pontos.**

Na Aptidão Física será avaliada a corrida de resistência através do teste do Vaivém, de acordo com as tabelas de referência do Fitescola. **Cotação: 20 pontos.**

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO/AVALIAÇÃO

Prova Prática

Considera-se que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que correspondem à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências, nas situações características das atividades físicas desportivas, na sua dimensão técnica e de desempenho.

Exercícios e Critérios de Êxito

Exercícios Critério	Critério de êxito
<p>Exercícios Critério de Voleibol:</p> <p>Realiza 15 auto-passes recorrendo à técnica de passe por cima /toque de dedos.</p> <p>Com a rede a 2,10m de altura e a uma distância de 4 metros, realiza 5 serviços por baixo, colocando a bola na metade esquerda ou direita do meio-campo adversário, conforme indicação prévia</p>	<p><u>Passe</u></p> <p>√ Realiza bem: 7,5 pontos √ Incorreções: 3,5 pontos √ Não Realiza: 0 pontos</p> <p><u>Serviço</u></p> <p>√ Realiza bem: 7,5 pontos √ Incorreções: 3,5 pontos √ Não Realiza: 0 pontos</p>
<p>Exercício Critério de Basquetebol:</p> <p>Do meio-campo, inicia o drible de progressão até à linha</p>	<p><u>Drible</u></p> <p>√ Realiza bem: 5 pontos</p>

de lance livre e realiza 5 lançamentos em apoio.

Ginástica de Solo:

Executa a seguinte sequência gímnica:

- Avião, seguido de rolamento à frente engrupado, meia-volta, rolamento à retaguarda, finalizando com a ponte.

Ginástica de Aparelhos:

Executa, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim “Reuther”, o salto de eixo no boque, transpondo o aparelho com as pernas afastadas e em extensão, fazendo uma receção equilibrada no solo.

Atletismo:

Realiza, no menor tempo possível, uma corrida de 40

√ Incorreções: 2 pontos

√ Não Realiza: 0 pontos

Lançamento

√ Realiza bem: 10 pontos

√ Incorreções: 3,5 pontos

√ Não Realiza 0 pontos

Sequência Gímnica

● Avião

√ Realiza bem: 2 pontos

√ Incorreções: 1 ponto

√ Não Realiza: 0 pontos

● Rolamento à frente engrupado

√ Realiza bem: 6 pontos

√ Incorreções: 2 pontos

√ Não Realiza: 0 pontos

● Meia-Volta

√ Realiza: 1 ponto

√ Não Realiza: 0 pontos

● Rolamento à retaguarda engrupado

√ Realiza bem: 8 pontos

√ Incorreções: 2 pontos

√ Não Realiza: 0 pontos

● Ponte

√ Realiza bem: 3 pontos

√ Incorreções: 1 ponto

√ Não Realiza 0 pontos

● Salto de Eixo

√ Realiza bem: 10 pontos

√ Incorreções: 4 pontos

√ Não Realiza: 0 pontos

De acordo com as tabelas de

<p>metros.</p> <p>Aptidão Física / Vaivém:</p> <p>Percorre a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente, em períodos consecutivos de um minuto.</p>	<p>referência.</p> <p>De acordo com as tabelas de referência da bateria de testes do Fitescola (zona saudável).</p>
---	---

MATERIAL

Prova Prática

As condições de espaço e de equipamento requeridas para a realização da prova, para além de algum material específico desta disciplina, são as mesmas que foram consideradas necessárias para lecionar a disciplina: Pavilhão Gimnodesportivo; Sala da Ginástica, Pista no Exterior.

Material específico para a prática das atividades letivas da disciplina.

Materiais e utensílios a fornecer pelo estabelecimento de ensino:

- Bola de Basquetebol;
- Bola de Voleibol;
- Colchões;
- Aparelhos de Ginástica Artística (boque);
- Cronómetro;
- Gravador;
- Cd do Fitescola;
- Pinos.

Os materiais e utensílios devem estar dispostos de maneira a facilitar o seu reconhecimento e a sua utilização pelos examinados.

Materiais e utensílios de que o examinando deve ser portador:

- Equipamento desportivo (t-shirt, fato de treino/calção, meias, sapatilhas e ténis).

DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos.

Observações: No momento do início da realização da prova prática, o examinado já deve estar devidamente equipado e ter realizado a ativação funcional (aquecimento).