

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**Educação Física****2026**

Prova código 28

2º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de 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;
- Duração;
- Material autorizado.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória e as aprendizagens essenciais de Educação Física para os 5º e 6º anos e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação, numa prova prática de duração limitada, incidindo nos seguintes domínios/temas das Aprendizagens Essenciais:

- **Área das Atividades Físicas** - competências essenciais enunciadas nos Programas de Educação Física para os anos de escolaridade;
- **Aptidão Física** - enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do Programa Fitescola.

No caso dos alunos que ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, beneficiam de adaptações ao processo de avaliação constantes do seu Relatório Técnico-Pedagógico (RTP), a prova tem como referência os conteúdos dos documentos curriculares em vigor para a disciplina, acima mencionados.

Características e estrutura da prova

A Prova é de tipologia prática e avaliada por um júri de três docentes. Permite avaliar as matérias nucleares, as competências enunciadas no Programa para o nível Introdutório das matérias selecionadas.

Competências
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar com correção os gestos técnicos elementares dos Jogos Desportivos Coletivos; - Realizar, do Atletismo, a/o corrida/salto/lançamento, cumprindo corretamente as exigências elementares e o tempo mínimo; - Realizar ao ritmo da música, a coreografia da Dança; - Realizar, da Aptidão Física, a corrida, cumprindo corretamente as exigências elementares e enquadra na zona saudável do programa Fitescola.

Aprendizagens Essenciais			
Basquetebol: Passe Recepção Drible Lançamento parado Lançamento na passada	Futebol: Passe Recepção Remate colocado Condução de bola	Atletismo: Corrida de velocidade Salto em comprimento Lançamento do vórtex Aptidão Física: Prova da Milha	Dança: “Regadinho” Passo de passeio Passo saltado cruzado 1/2 Volta
Voleibol: Serviço Manchete Passe	Andebol: Passe Recepção Remate Drible		

A prova é cotada na escala percentual de 0 a 100. A classificação final é convertida na escala de 1 a 5.

A estrutura da prova sintetiza-se no seguinte quadro:

Estrutura	Cotações
O aluno é submetido à realização prática de modalidades desportivas quer de carácter coletivo quer de carácter individual:	
Desportos Coletivos O aluno realiza um circuito técnico de realização individual. Opta por 2 modalidades de entre as seguintes: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Basquetebol; ✓ Futebol; ✓ Voleibol; ✓ Andebol. 	44% (22% +22%)
Desportos Individuais 1.1 - Atletismo - O aluno opta por 1 das especialidades: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida de velocidade de 40 metros; 	22%

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto em comprimento; ✓ Lançamento do vórtex. 	
1.2 - Dança - Regadinho - O aluno executa uma sequência em 64 tempos da dança tradicional.	22%
Aptidão Física - O aluno realiza o teste de Aptidão Aeróbia do FITescola - prova de corrida “Milha”.	12%

Para os alunos que ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, beneficiam de adaptações ao processo de avaliação constantes do seu Relatório Técnico-Pedagógico (RTP), a estrutura da prova poderá ser adaptada nos seguintes aspetos: Explicação com exemplificação e mais tempo de realização.

Critérios gerais de classificação

Para além das marcas obtidas em cada desempenho serão igualmente considerados os aspetos técnicos das principais componentes críticas dos exercícios realizados.

Em todos os desempenhos o aluno tem duas tentativas de realização (exceto na prova da Milha), sendo a classificação final expressa pelo melhor resultado obtido.

Para os alunos que ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, beneficiam de adaptações ao processo de avaliação, os critérios de classificação da prova poderão ser adaptados de acordo com o RTP do aluno.

Duração

A prova tem uma duração de 45 minutos, onde se inclui a troca de vestuário e o aquecimento.

No caso das provas adaptadas para os alunos que beneficiam de adaptações ao processo de avaliação, poderá eventualmente ser atribuído tempo suplementar ao aluno em função do seu RTP.

Material Autorizado

O aluno tem de ser portador de equipamento desportivo - calçado e roupa.

O aluno não pode ser portador de fios, pulseiras, anéis, relógios ou qualquer outro material que coloque o aluno em risco, no momento da prática.