

INFORMAÇÃO - PROVA

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**2026****EDUCAÇÃO FÍSICA****Prova 28**

2.º Ciclo do Ensino Básico

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

Despacho Normativo n.º3/2026, de 23 de fevereiro

O presente documento divulga a matriz relativa à prova de equivalência à frequência, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objetivos
- Conteúdos
- Estrutura
- Cotações
- Critérios de Classificação
- Material

Objetivos

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova de duração limitada.

Conteúdos

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios da disciplina, passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada.

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (I)

- Vaivém

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

- Jogos Desportivos Coletivos (II) - o aluno realiza as duas modalidades propostas. Avalia-se através de um circuito a aprendizagem dos gestos técnicos: Futebol e Basquetebol.
- Atletismo (III) - o aluno realiza o Salto em Altura.
- Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos (IV) - avalia-se a aprendizagem no domínio do desempenho motor das destrezas gímnicas, o aluno realiza uma sequência gímnic e saltos no Minitrampolim.
- Desportos de Raquetas (V) - avaliam-se as aprendizagens na modalidade de Badminton.

Estrutura

A Prova tem uma componente prática com a duração de 45 minutos.

A Prova Prática apresenta cinco grupos de itens.

A cotação total da prova é de 100 pontos.

A estrutura da prova prática sintetiza-se no quadro seguinte:

Grupos	Estrutura da prova	Cotação
I Aptidão física	O aluno realiza o teste para avaliação da aptidão aeróbia - teste de vaivém de acordo com o protocolo do FitEscola.	20
II JDC	O aluno realiza um circuito de exercícios-critério nas duas modalidades (Futebol e Basquetebol).	20 (10+10)
III Atletismo	O aluno realiza o Salto em Altura.	20
IV Ginástica	Solo – O aluno realiza: rolamento à frente; rolamento à retaguarda; posição de flexibilidade (ponte ou bandeira); posição de equilíbrio (avião ou vela) e roda Aparelhos (Minitrampolim) – Salto em extensão e salto engrupado.	20 (10+5+5)
V Raquetas	Badminton (em situação de colaboração) - Realizar com correção as principais ações técnicas: clear, lob e serviço.	20
TOTAL		100

Cotações

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios de êxito específicos em cada modalidade e é expressa por um número inteiro.

Critérios de classificação

Grupos	Critérios de Classificação	Cotação
I Aptidão física	No teste do Vaivém, realiza o número máximo de percursos (de acordo com a grelha do Fitescola, para o género e idade em questão) numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada.	20
II JDC	Futebol Realiza em situação de exercício-critério: passe/receção, condução de bola e remate. Basquetebol Realiza em situação de exercício-critério: passe/receção, drible e lançamento.	20
III Atletismo	Salto em Altura: Tesoura Executa com a técnica correta todas as fases da corrida, chamada, vôo, transposição e receção.	20
IV Ginástica	Solo Realiza todas as habilidades gímnicas da sequência, de acordo com o padrão global de execução, combinando-as com fluidez: rolamento à frente; rolamento à retaguarda; posição de flexibilidade (ponte ou bandeira); posição de equilíbrio (avião ou vela) e roda. Aparelhos Realiza os saltos e mantendo o padrão global de execução dos exercícios: Minitrampolim – realiza os saltos: extensão e engrupado.	20
V Raquetas	Realiza com correção as principais ações técnicas: clear, lob e serviço.	20
TOTAL		100

Material

Os alunos deverão ser portadores de material apropriado para a realização da prova. O equipamento desportivo é composto por calças de fato de treino ou calções, T-shirt, ténis limpos e sapatilhas para a prova de Ginástica.

Caso o aluno não se apresente devidamente equipado, não realizará a prova e ser-lhe-á atribuída a classificação de 0 pontos.

NOTA: Os alunos devem apresentar-se 30 minutos antes do início da prova prática, devidamente equipados, a fim de realizarem o aquecimento.