

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho
Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro

Provas de Equivalência à Frequência

2.º Ciclo do Ensino Básico

Informação-Prova

2026

Educação Física

Código: **28**

Tipo de Prova: **Prática**

Duração: **45 minutos**

1. Enquadramento – Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 2.º ciclo do ensino básico, na disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, pelos alunos abrangidos pelos planos de estudo definidos no Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho. Deve ainda ser considerada a legislação em vigor aplicável à organização do ano letivo e das provas de equivalência à frequência.

A informação constante neste documento não dispensa a consulta dos seguintes referenciais:

- Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física (2.º ciclo do ensino básico);
- Programa *FITescola*;
- Demais legislação aplicável.

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

- Objeto de avaliação;
- Conteúdos;
- Caracterização e estrutura da prova;
- Cotação da prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

2. Objeto de Avaliação

A prova incide sobre as áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física, de acordo com as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física para o 2.º ciclo do ensino básico e com o Programa *FITescola*.

Pretende-se avaliar:

- A execução técnica e tática em diferentes atividades físicas;
- O nível de aptidão física, de acordo com os referenciais do *FITescola*;
- O cumprimento de regras de segurança e *fair play*;
- A autonomia, responsabilidade e empenho na realização das tarefas.

A prova visa aferir as aprendizagens adquiridas com vista à obtenção de equivalência à frequência na disciplina.

3. Conteúdos

A prova reflete uma abordagem integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos, de acordo com:

- Aprendizagens Essenciais de Educação Física;
- Programa *FITescola* (e respetivas tabelas de referência);
- Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Quadro 1 – Conteúdos

Prova Prática			
Matérias	Conteúdos	Estrutura	Cotação
Aptidão Física	Bateria de testes do Programa <i>FITescola</i>: - Aptidão Muscular - Aptidão Aeróbia	Realização de três provas: - Duas de aptidão muscular - Uma de aptidão aeróbia *	20
Jogos Desportivos Coletivos	Ações técnicas do nível introdutório (I): - Futsal - Voleibol - Basquetebol - Andebol	Exercícios critério ou circuito em duas das modalidades	40
Ginástica	Ginástica de Solo	Execução de uma sequência gímnica	20
Raquetas	Badminton – nível introdutório (I)	Execução de duas ações técnicas em situação de exercício	20
		Total	100

*A obtenção de nível introdutório (I) implica desempenho enquadrado na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o Programa *FITescola*.

4. Caracterização e Estrutura da Prova

A prova é exclusivamente prática e encontra-se organizada em quatro grupos.

A classificação final é expressa numa escala de 0 a 100 pontos.

Quadro 2 – Caracterização da Prova

Prova Prática			
Matérias / Competências	Conteúdos	Estrutura	Cotação
Aptidão Física (Desenvolvimento das capacidades motoras)	Testes FITescola	Três provas (Duas musculares + Uma aeróbia) *	20
Jogos Desportivos Coletivos (Aplicação técnico-tática em contexto de jogo)	Futsal, Voleibol, Basquetebol, Andebol	Exercícios em duas das modalidades enunciadas	40
Ginástica (Execução técnica e composição)	Ginástica de Solo	Sequência gímnica	20
Raquetas (Execução técnica)	Badminton	Duas ações técnicas	20
		Total	100

* De acordo com as tabelas do *FITescola*.

5. Critérios Gerais de Classificação

A avaliação é realizada através de observação direta, com registo em grelha de avaliação.

Quadro 3 – Critérios Gerais de Classificação

Prova Prática		
Aptidão Física	- Aptidão aeróbia: 10 pontos - Aptidão muscular: 5 pontos por teste A pontuação depende da integração na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o Programa <i>FITescola</i> .	
A classificação a atribuir a cada item da prova prática resulta do nível de execução apresentado pelo aluno e é expressa por um número inteiro e os critérios de classificação são os seguintes:		
	Desempenho	Pontuação
Jogos Desportivos Coletivos	Execução correta e eficaz	5
	Pequenas incorreções	4
	Incorreções evidentes	3
	Incorreções graves	2
	Não executa	1
Ginástica	Sequência correta e fluída	5
	Pequenas incorreções	4
	Várias incorreções	3
	Execução parcial	2
	Não executa	1
Raquetas (Badminton)	Execução correta	10
	Pequenas incorreções	7
	Incorreções evidentes	5
	Incorreções graves	3
	Não executa	1

6. Material

O aluno deve apresentar-se com o equipamento desportivo adequado, nomeadamente:

- Calções ou calças de fato de treino;
- *T-shirt* ou camisola de fato de treino;
- Sapatilhas apropriadas;
- Calçado específico para ginástica (“sabinas de ginástica”), quando aplicável.

O uso de equipamento inadequado pode comprometer a realização da prova.

7. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo ser ultrapassado este limite.