

INFORMAÇÃO-PROVA

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Prova 28 | 2.º Ciclo do Ensino Básico | 2026

Tipo de prova: Prática

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

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

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Duração;
- Material autorizado.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor e consiste numa prova prática.

A prova prática permite avaliar a execução motora em sete matérias correspondentes a três temas/domínios diferentes: um teste de Aptidão Física, dois Jogos Desportivos Coletivos, duas disciplinas do Atletismo e duas especialidades da Ginástica.

Caracterização da prova

Trata-se de uma prova composta por várias estações em circuito, onde os alunos realizam situações de exercício em cada matéria a abordar.

A prova é realizada em situação de exercícios, no pavilhão desportivo, realizando-se as seguintes provas:

- * Aptidão física - o aluno executa o teste de vaivém (bateria de testes FITescolas)
- * Desportos Coletivos - o aluno executa exercícios-critério em duas modalidades (Basquetebol e Futsal);

* Desportos Individuais - o aluno executa, no atletismo, uma corrida em velocidade e um salto em altura; na ginástica, uma sequência individual no solo (Ginástica de solo) e salto ao eixo no plinto longitudinal (Ginástica de aparelhos).

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização dos temas na prova prática sintetiza-se no Quadro 1.

Temas/domínios	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Aptidão Física	Teste de resistência aeróbia - Vaivém	10
Jogos Desportivos coletivos	Basquetebol e Futsal	40
Desportos Individuais	Atletismo: corrida e salto	10
	Ginástica de solo e aparelhos	40

Quadro 1 - valorização dos temas e tópicos da prova.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos. A duração da prova inclui tempos de transição entre tarefas.

O aluno à hora da prova prática deverá apresentar-se devidamente equipado e com o aquecimento realizado.

Material autorizado

Os alunos terão que se fazer acompanhar de equipamento desportivo (roupa e calçado desportivo).

Todo o material a utilizar na prova prática, excetuando o equipamento desportivo, será facultado pela escola, sendo este: colchões de ginástica, trampolim Reuther, plinto, bolas de basquetebol e futsal, tabelas de basquetebol, balizas de futsal, pinos, banco sueco, colchão de quedas, postes de salto em altura, fasquia elástica, leitor de ficheiro áudio com cadência do vaivém da bateria de testes FITescolas. Não é permitida a realização dessa prova sem o vestuário e o calçado adequado.