



INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA – PROVA PRÁTICA

2026

Prova 28

ENSINO BÁSICO

Introdução

Conforme previsto no **Despacho Normativo n.º 3/2026**, articulado com o **Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho**, e com a **Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto**, o presente documento divulga a informação relativa à prova de equivalência à frequência do Ensino Básico, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026.

O documento integra os seguintes elementos fundamentais:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

1. Objeto de avaliação

A prova tem como referencial base as **Aprendizagens Essenciais** da disciplina e as competências inscritas no **Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória**. Incide sobre os seguintes domínios e conteúdos:

2. Características e estrutura da prova

Prova de natureza prática (100%).

GRUPO A – 20% - Ginástica Aparelhos (Trave, Minitrampolim – será avaliada uma deste grupo de duas modalidades).

GRUPO B – 20% - Atletismo (Corridas e Salto em Altura).

GRUPO C – 20% - Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol – serão avaliadas duas deste grupo de três modalidades).

GRUPO D – 20% - Dança (Danças Sociais)

GRUPO E – 20% - Condição Física.



3. Critérios gerais de classificação

GRUPO A - Realiza as destrezas elementares de aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais aplicando os critérios de correção técnica.

GRUPO B - Realiza corrida e salto em altura com técnica de tesoura cumprindo as exigências técnicas e o regulamento.

GRUPO C - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em situação de jogo ou em exercício, de acordo com as regras da modalidade.

GRUPO D – Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das Atividades Rítmicas e Expressivas em coreografias individuais aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos da composição.

GRUPO E – Aptidão aeróbia (teste do Vaivém) e Força Explosiva dos membros inferiores (teste de impulsão horizontal).

4. Material

Os alunos devem apresentar-se para a realização da Prova com equipamento adequado, semelhante ao usado nas aulas de Educação Física. É ainda aconselhável que sejam portadores de sapatilhas de ginástica.

Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas de prova.

Os alunos realizam exercícios de ativação geral e de mobilização articular, sob a orientação dos professores/júris, antes do início da prova (10 a 15 minutos).

Será garantida a hidratação dos alunos durante a prova.

5. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar esse limite.

Aprovado em Conselho Pedagógico: 29 de abril de 2026

A Equipa Responsável, Ivete Ribeiro Ana Rita Castela	A Coordenadora de Departamento, Fátima Andrade
--	---