



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física – Prova Prática

2026

Prova N° 26

ENSINO BÁSICO

Introdução

Conforme previsto no **Despacho Normativo n° 3/2026**, articulado com o **Decreto-Lei n° 55/2018, de 6 de julho**, e com a **Portaria n° 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%).

Conteúdos	Estrutura	Cotações
GRUPO I - Jogos Desportivos Coletivos	Realiza em exercícios critério, as ações técnicas das modalidades. 1- Drible, passe, desmarcação, receção e finalização.	(15+15) 30 pontos



Escolhe duas das quatro matérias: 1- Andebol 2- Basquetebol 3- Voleibol 4- Futebol	2- Drible, passe, desmarcação, receção e lançamento. 3- Passe/manchete e serviço por baixo direcionado. 4- Condução de bola, passe, desmarcação, receção e finalização.	
GRUPO II - Ginástica de solo e aparelhos Sequência gímnica e saltos no minitrampolim	Realiza uma sequência gímnica com: uma figura de equilíbrio; uma inversão; dois rolamentos; uma figura de flexibilidade e um elemento de ligação. No minitrampolim realiza três saltos.	20 pontos
GRUPO III - Atletismo Salto em altura e lançamento do peso	Realiza salto em altura, utilizando a técnica de tesoura. Realiza lançamento do peso com deslize.	20 pontos
GRUPO IV - Atividades Rítmicas Expressivas Coreografia	Realiza uma sequência de diversos elementos coreográficos a solo.	10 pontos
GRUPO V - Raquetas Badminton	Em situação de 1x1, realiza as ações técnicas e táticas que mais se adaptam às situações.	10 pontos
GRUPO VI - Aptidão Física Resistência aeróbia	Realiza o teste de aptidão aeróbia: vaivém.	10 pontos
TOTAL		100 pontos

3. Critérios gerais de classificação

Grupo I: Jogos Desportivos Coletivos - Realiza os exercícios critério mantendo o padrão global de execução técnica, de acordo com as regras das modalidades.

Grupo II: Ginástica de Solo e Aparelhos - Realiza a sequência gímnica e os três saltos no minitrampolim, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas. Nos saltos combina a corrida preparatória, a chamada, a execução técnica e a receção.

Grupo III: Atletismo - Realiza o salto e o lançamento mantendo o padrão global de execução.

Grupo IV: Atividades Rítmicas Expressivas - Realiza a coreografia ou os diversos elementos coreográficos com correção, coordenação, ritmo e harmonia, de acordo com o suporte musical escolhido.



Grupo V: Raquetas - Em situação de jogo, realiza as ações técnicas e táticas que mais se adaptam às situações.

Grupo VI: Aptidão Física - Realiza o número de percursos na tabela de referência, dentro do intervalo saudável, para a idade e sexo.

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.

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

<p>A Equipa Responsável, Bruno Pinto José Diogo Pereira</p>	<p>A Coordenadora de Departamento, Fátima Andrade</p>
---	---