

Prova de Equivalência à Frequência do 2.º Ciclo, de Educação Física (28)

(Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro)

2º Ciclo do Ensino Básico

Ano Letivo 2025/2026

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova final do 2.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pela legislação em vigor.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e as aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado das tarefas e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelas Aprendizagens Essenciais, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

Este documento será dado a conhecer aos alunos, bem como, aos respetivos Encarregados de Educação para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar

2. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide sobre as matérias práticas lecionadas ao longo dos dois anos do Ensino Básico na disciplina de Educação Física. A prova de equivalência à frequência de Educação Física é composta por UMA parte prática.

PARTE PRÁTICA

Consiste na realização de uma prova prática.

A avaliação na prova prática incide nas matérias da área da Aptidão Física e das Atividades Físicas.

Área	Subárea	Cotação em pontos
Aptidão Física	Aptidão Aeróbia e Aptidão Neuromuscular	20
Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	20
	Ginástica	20
	Atletismo	40
	Patinagem	
	Raquetas	
Atividades Rítmicas e Expressivas		

	Percurso (Atividades de Exploração da Natureza)	
--	---	--

Aptidão Física:

Aptidão aeróbia e aptidão muscular, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.

Área das Atividades Físicas:

Subárea – Jogos Desportivos Coletivos: Conhece a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas do jogo e as suas regras.

Subárea - Ginástica: Conhece a função e o modo de execução dos elementos gímnicos das diferentes matérias.

Subárea - Atletismo: Conhece a função e o modo de execução das principais ações técnicas das diferentes matérias.

Subárea – Patinagem: Conhece a função e o modo de execução das principais ações técnicas.

Subárea – Raquetas: Conhece a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas do jogo e as suas regras.

Subárea – Atividades Rítmicas e Expressivas: Conhece a função e o modo de execução dos passos fundamentais das Danças Sociais.

Subárea – Percursos (Atividades de Exploração da Natureza): Conhece a função e o modo de execução das principais ações técnicas da escalada e da orientação e as suas regras de segurança.

3. Caracterização da prova

A prova está organizada por um conjunto de exercícios critério e/ou uma coreografia. As tarefas (itens) a realizar definem os níveis de desempenho nas matérias das várias subáreas.

Área	Subárea	Número de tarefas (itens)	Cotação por tarefa (item), em pontos
Aptidão Física	Aptidão Aeróbia e Aptidão Muscular	2	10
Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	4	5
	Ginástica	4	5
	Atletismo	4	5
	Patinagem	4	5
	Raquetas	1	20
	Atividades Rítmicas e Expressivas	1	20
	Percurso (Atividades de Exploração da Natureza)	2	10

O aluno realiza duas provas do protocolo FITescola, sendo a prova da aptidão aeróbia de seleção obrigatória e, entre as provas de aptidão neuromuscular, seleciona uma. Deverá, ainda, selecionar obrigatoriamente um jogo desporto coletivo e uma matéria da subárea da ginástica. A prova integrará ainda tarefas (itens) de duas outras matérias listadas no quadro anterior.

4. Critérios de classificação

Nos critérios de classificação, organizados por níveis de desempenho, é atribuída, a cada um desses níveis, uma dada pontuação.

A classificação a atribuir a cada tarefa (item) resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada tarefa (item) e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação. Os critérios de classificação estão organizados por níveis de desempenho.

Os alunos realizam as tarefas (itens), respeitando a sequência descrita no enunciado da prova.

Durante a prova, a observação, o registo e a classificação dos desempenhos dos alunos são efetuados pela equipa de professores classificadores designados para o efeito, de acordo com as instruções e com os critérios específicos de classificação. Será ainda designado um professor aplicador que acompanha os alunos na realização da prova e salvaguarda de condições de segurança durante a prova.

5. Material

Os alunos devem apresentar-se com o equipamento adequado, semelhante ao usado nas aulas de Educação Física. É ainda aconselhável que sejam portadores de sapatilhas específicas para as tarefas (itens) de ginástica. Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, relógio, etc.) ou mascar pastilhas enquanto se realizar a prova.

6. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.