

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Código: 28

2º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo nº 3/2026 de 23, de fevereiro)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 2º Ciclo do ensino básico da disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material

Objeto de avaliação

- Aptidão Física (Grupo I);
- Atividade Física:
 - Ginástica (Grupo II);
 - Atletismo (Grupo III);
 - Basquetebol, Futebol ou Voleibol (Grupo IV) *.

*Por prova serão escolhidas 2 das modalidades

Caracterização da prova

Grupo I

- Vai e Vem ou Velocidade (por prova será escolhido um dos testes);

Grupo II

- Solo – Avião/ Rolamento à frente de pernas unidas ou afastadas e estendidas / roda/pino de braços/ Rolamento à retaguarda de pernas unidas ou afastadas e estendidas;
- Aparelhos – Salto ao Eixo / Salto entre mãos;

Grupo III

- Corrida de velocidade ou Corrida de longa duração (por prova será escolhido um dos testes);
- Lançamento do Peso;
- Salto em altura – Técnica de Tesoura ou Salto em comprimento (por prova será escolhido um dos testes);

Grupo IV

- Drible de progressão/ Passe Peito/ Recepção/ Lançamento parado / Ressalto de Bola / Passe de Ombro;
- Condução da bola / Passe e Recepção / Remate;
- Posição Base / Passe e Recepção / Serviço.

Critérios gerais de classificação

- Grupo I - Dados de referência do FitEscola;
- Grupo II / III/ IV - Observação direta: dos elementos técnicos de ginástica; do tempo despendido para completar a distância e da altura máxima conseguida nos testes de atletismo; das habilidades motoras de cada modalidade desportiva.

Duração: 45 minutos (Prática)

Material: Equipamento apropriado para a prática desportiva

Elaborado e proposto pelo Departamento Curricular de Educação Física

a 20 de abril de 2026

Aprovada pelo Conselho Pedagógico a 28 de abril de 2026

A Presidente do Conselho Pedagógico,

