
Prova de Equivalência à Frequência de

Informação - Prova

Educação Física

Data: 06-05-2026

Prova 28/2026

2.º Ciclo do Ensino Básico

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

As informações sobre a Prova de Equivalência à Frequência apresentadas neste documento, não dispensam a consulta das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física em vigor e incide sobre as aprendizagens adquiridas pelos alunos definidas para o final do 2.º Ciclo do Ensino Básico, enquadradas em duas áreas do programa da disciplina:

A – Atividades Físicas, B – Aptidão Física.

2. Características e estrutura da prova

A prova é de carácter prático.

A caracterização e estrutura da prova encontra-se descrita na tabela 1.

Áreas	Categorias	Matérias/Tests	Objeto de avaliação (conteúdos e capacidades)	Tipologia	Valorização
ATIVIDADES FÍSICAS	Jogos desportivos coletivos	Basquetebol e futebol	Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares cumprindo e aplicando o regulamento específico da modalidade.	Situação de jogo 2x1.	75 pontos Não atinge o Nível Introdução Atinge o Nível Introdução (I) Atinge o Nível Elementar (E) Consultar tabela 2
	Atletismo	Corridas, lançamentos e saltos	Realizar, com correção técnica e cumprimento, os regulamentos das respetivas disciplinas (duas tentativas): - salto em comprimento; - corrida de velocidade (40 m); - lançamento da bola.		
	Raquetas	Badminton	Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares, cumprindo o regulamento específico da modalidade.	Jogo adaptado (1x1) em situação de cooperação ou oposição.	
	Outras	Orientação	Realizar percursos utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.	Cumprir um percurso dentro da escola no intervalo de tempo definido.	
APTIDÃO FÍSICA	Aptidão aeróbia	Vaivém ou milha	Demonstrar capacidades (encontrar-se dentro da Zona Saudável de	Exercício critério, ver protocolos do FITescola.	12,5 pontos
	O aluno	Força e resistência			Abdominais ou extensão

Áreas	Categorias	Matérias/Tests	Objeto de avaliação (conteúdos e capacidades)	Tipologia	Valorização
seleciona um teste de cada categoria.	muscular	de braços	Aptidão Física) em 3 testes da Bateria de Testes do FITescola (1 de aptidão aeróbia + 1 de força e resistência muscular + 1 de flexibilidade) adequados às normas de aptidão física representativas da saúde para a sua idade.		5 pontos
	Flexibilidade e	Flexibilidade do ombro ou senta e alcança			

Tabela 1 - Caracterização e estrutura da Prova.

SELEÇÃO DAS MATÉRIAS	Referência para o sucesso	Itens	Valoração
Nos jogos desportivos coletivos o aluno é avaliado optando por basquetebol ou futebol. No atletismo o aluno é avaliado nas três disciplinas: saltos (salto em comprimento), corridas (velocidade - 40 m) e lançamentos (da bola).	Admitem-se outras combinações de níveis de especificação, para além das descritas, desde que equivalentes à respetiva valoração.	1 I + 2 E	75 pontos
		2 I + 1 E	60 pontos
		3 I ou 1 I + 1 E	45 pontos
		2 I ou 1 E	30 pontos
		1 I	15 pontos

Tabela 2 - Valoração das Atividades Físicas.

3. Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta/execução resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.

Em caso de engano na execução de uma resposta a um exercício critério ou situação de jogo, esta pode ser repetida e classificada se o aluno, após a sua execução, informar imediatamente o avaliador de que se equivocou.

Na classificação das respostas nos exercícios critério ou situação de jogo, pode ser atribuída pontuação a respostas/execuções parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos.

4. Material

Material a utilizar:

- equipamento desportivo adequado às matérias selecionadas pelo aluno e que lhe permita total liberdade de movimentos: fato de treino ou calções, meias e t-shirt;
- calçado rigorosamente limpo: ténis e sapatilhas de ginástica;
- boné, quando tal se justifique.

Material não autorizado:

- relógios, pulseiras, brincos, fios, anéis, piercings e molas de cabelo;
- outros objetos que possam por em perigo a integridade física do aluno e do professor.

5. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos, não havendo lugar a um período de tolerância.

6. Outros

O aluno nas situações de jogo 2x1 e 1x1 terá a colaboração de alunos (sempre que possível) ou de professores.