

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

Prova 28 | 2026

2.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto Legislativo Regional n.º 16/2019/A de 23 de julho.

Os alunos que se encontram abrangidos pela Aplicação de Adaptações na Realização de Provas e Exames (Norma 02/JNE/2026) realizam esta prova com medidas contempladas nos seus Relatórios Técnicos-Pedagógicos, de acordo com o Decreto Legislativo Regional n.º 5/2023/A, de 17 de fevereiro, alterado e republicado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 34/2023/A, de 13 de outubro, que aprova o modelo de educação inclusiva.

Deve ainda ser tida em consideração a Portaria n.º 59/2019, de 28 de agosto e o Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida, bem como do referencial-base das Aprendizagens Essenciais, com especial enfoque nas áreas de competência inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

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

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

Este documento deve ser dado a conhecer aos encarregados de educação e aos alunos. O mesmo deve ser analisado com os alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 2.º ciclo e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada a 45 minutos.

Conhecimentos e Capacidades

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica.

Realizar com correção as ações técnicas de Basquetebol.

Realizar uma sequência gímnica no solo com a máxima correção e fluidez de movimentos, englobando os conteúdos sujeitos à avaliação.

Realizar corretamente as exigências técnicas elementares do Atletismo, de acordo com o regulamento como praticante.

Caracterização da prova

A prova encontra-se dividida em 4 grupos.

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos conteúdos apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos temas na prova

TEMAS	CONTEÚDOS	COTAÇÃO (em pontos)
CONDIÇÃO FÍSICA	GRUPO I <u>RESISTÊNCIA AERÓBICA</u> Prova 1000 metros	20 pontos
GINÁSTICA	GRUPO II <u>SEQUÊNCIA GÍMNICA</u> - Avião - Rolamento à frente engrupado - Meia pirueta - Rolamento à retaguarda de pernas afastadas - Ponte - Roda	30 pontos
ATLETISMO	GRUPO III <u>CORRIDA DE VELOCIDADE (40M)</u>	20 pontos
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	GRUPO IV <u>BASQUETEBOL</u> - Drible de progressão - Lançamento na passada	30 pontos

A prova está organizada por diferentes modalidades desportivas de acordo com o programa nacional da disciplina.

A prova será realizada nas instalações específicas de cada modalidade, com os respetivos materiais didáticos em exercícios critério de cada conteúdo.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

Na prova prática os alunos serão examinados em uma modalidade coletiva (Basquetebol), duas modalidades individuais (Atletismo e Ginástica) e ainda no domínio da condição física (Corrida de resistência).

Critérios gerais de classificação

GRUPO I – Corrida de Resistência (1000m)

Tabela de Referência de Corrida de Resistência			
RAPARIGAS		RAPAZES	
Tempo em minutos	Pontuação	Tempo em minutos	Pontuação
4,32 / +	4	4,06 / +	4
4,16 a 4,31	8	3,48 a 4,05	8
3,52 a 4,15	12	3,16 a 3,47	12
3,51 a 3,40	16	3,02 a 3,15	16
3,39 / -	20	3,01	20

Nota 1: Tabela adaptada seguindo os valores de referência para o desporto escolar.

GRUPO II- Ginástica (Sequência Gímica)

Avião	*	Rolamento à frente engrupado	*	Meia pirueta	*	Rolamento à retaguarda com pernas afastadas	*	Ponte	*	Roda	*
0		0		0		0		0		0	
1		1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5		5	

* Assinalar com X o nível de desempenho do aluno em função dos seguintes critérios:

Pontuação	Grau de execução
0	Não executa
1	Executa o gesto de forma deficiente, incorreta e impercetível
2	Executa com muitas dificuldades e incorreções
3	Executa com algumas dificuldades e incorreções
4	Executa com facilidade, mas com ligeiras incorreções
5	Executa com muita facilidade e sem incorreções

GRUPO III – Corrida de Velocidade (40m)

Tabela de Referência de Corrida de Velocidade			
RAPARIGAS		RAPAZES	
Tempo em segundos	Pontuação	Tempo em segundos	Pontuação
6,90 / +	4	6,30 / +	4
6,89 a 6,35	8	6,29 a 6,00	8
6,34 a 5,90	12	5,99 a 5,35	12
5,89 a 5,70	16	5,34 a 5,15	16
5,69 / -	20	5,14 / -	20

Nota 2: Tabela adaptada seguindo os valores de referência para o desporto escolar.

Grupo IV – Basquetebol (lançamento na passada)

Pontos	Descritores
3	Dribla em progressão até ao cesto, executa a passada direito- esquerdo ou esquerdo- direito (conforme o lado da tabela em que executar o lançamento) e lança ao cesto com a mão correta, do lado direito do cesto: mão direita e do lado esquerdo: mão esquerda
1,5	Dribla em progressão até ao cesto, mas executa corretamente apenas a passada ou o lançamento com a mão correta.
0	Não executa corretamente nenhum dos gestos requeridos: drible de progressão, passada pelo lado direito ou esquerdo e lançamento com a mão direita ou esquerda.

Nota 3: O aluno terá direito a 10 repetições, sendo 5 executadas pelo lado direito e outras cinco pelo lado esquerdo.

Material autorizado

- Sapatilhas
- Meias
- Calções/ Fato de treino
- Camisola
- Água

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos efetivos. O examinando dispõe de 15 minutos para aquecimento. O tempo despendido na realização do aquecimento não é contabilizado para a duração da prova, bem como a transição entre exercícios.

Abril de 2026