

Informação-Prova

Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física – Prova 28

2.º Ciclo do Ensino Básico (Este documento é válido para a 1.ª e a 2.ª Fase)

Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro

2026

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 2.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caraterização da prova
- Material
- Duração

Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física no 2.º Ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os temas seguintes: Ginástica, Atletismo, Raquetas, Futebol e Basquetebol ou Voleibol.

Caraterização da prova

A prova é prática e está cotada para 100 pontos.

A prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo da EB2,3 de Capelas.

A valorização dos domínios apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 — Valorização dos domínios

Competências	Domínios	Pontuação Parcial	Pontuação Total
Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares em todas as funções, aplicando as regras como jogador.	Futebol		20
	- Passe/recepção	5	
	- Condução de bola	5	
	- Remate	10	20
	Basquetebol (opcional com Voleibol)		
	- Passe/recepção	5	
	- Drible de progressão/proteção	5	
	- Lançamento em apoio/na passada	10	
	Voleibol (opcional com Basquetebol)		
	- Passe por cima a duas mãos	5	
	- Manchete	5	
- Serviço normal por baixo	10		

Competências	Domínios	Pontuação Parcial	Pontuação Parcial
Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares de Badminton	Badminton		20
	- Serviço	10	
	- Lob	5	
	- Clear	5	
Realizar, no atletismo, a corrida, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como praticante.	Atletismo		5
	- Corrida de velocidade	5	
Realizar uma sequência gímnica/livre, com elementos obrigatórios. Realizar o elemento gímnico de salto ao eixo.	Ginástica de solo		35
	- Avião	2,5	
	- Rolamento à frente engrupado	4	
	- Meia pirueta	2	
	- Rolamento à retaguarda com pernas afastadas e estendidas	4	
	- Sapo	2,5	
	Ginástica - Aparelhos		
	- Salto ao eixo no boque	20	

Material

O aluno deverá ser portador do material desportivo adequado à realização prática das modalidades anteriormente referenciadas (sapatilhas e meias desportivas, calções ou calças de fato de treino e *t-shirt*).

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Nota:

Antes da realização da prova é dado um tempo extra ao aluno para que este realize o aquecimento.