

Educação Física

2026

Ensino Básico – Prova 28

Despacho Normativo nº 3/2026 de 23 de fevereiro

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

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

Os critérios gerais de classificação serão publicados antes da realização da prova, em simultâneo com as instruções de realização.

1. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as respetivas áreas de competências, bem como as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física, permitindo avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

2. Caracterização da prova

A prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física integra uma prova prática, só permite avaliar parte das aprendizagens essenciais do 2º ciclo. A prova desta disciplina permite avaliar a interpretação prática das habilidades motoras que lhe são propostas nas várias situações/atividades. A prova é composta por quatro matérias: Jogos Desportivos Coletivos, Atletismo, Ginástica e Raquetas. A estrutura da prova prática sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Domínios, conteúdos e cotação da prova

Domínios	Conteúdos	Cotação
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS <ul style="list-style-type: none">• Realização de sequências de exercícios técnicos específicos de cada matéria;• (Os alunos optam por apenas dois desportos coletivos).	<ul style="list-style-type: none">• Andebol ou Futsal ou Voleibol ou Basquetebol.	50 pontos (25 pontos por cada desporto coletivo)

<p>ATLETISMO</p> <ul style="list-style-type: none"> Realização de corrida, de salto e de lançamento, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento. 	<ul style="list-style-type: none"> Corrida de velocidade (40m) ou Salto em comprimento ou Lançamento do peso. 	<p>20 pontos</p>
<p>GINÁSTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Realização das destrezas elementares do solo, em esquema individual, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação. 	<ul style="list-style-type: none"> Ginástica no solo. 	<p>15 pontos</p>
<p>RAQUETAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Realização de batimentos e serviços, aplicando com intencionalidade as técnicas adequadas de acordo com as trajetórias. 	<ul style="list-style-type: none"> Badminton 	<p>15 pontos</p>

Na prova prática de Educação Física, o grau de exigência decorrente das situações de avaliação propostas, bem como o nível de desempenho evidenciado nos critérios de classificação, estão balizados pelas aprendizagens Essenciais da disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

A avaliação da prova será realizada através do método de observação direta e registo do nível de desempenho em grelha de avaliação. A cotação da prova é de 100 pontos distribuídos de acordo com as cotações.

A classificação a atribuir na prova será expressa por um número inteiro de acordo com os seguintes níveis:

- Nível 1 - Não realiza;
- Nível 2 - Realiza com muita dificuldade;
- Nível 3 - Realiza com alguma dificuldade;
- Nível 4 - Realiza sem dificuldade;
- Nível 5 - Realiza sem dificuldade e com correção.

3. Material

- O aluno realiza a prova prática no ginásio da escola, dispondo de todo o material necessário para o efeito;
- O aluno deve ser portador do equipamento pessoal, calçado (sapatilhas), fato treino, calção, camisola e meias. O mesmo deve ser portador de produtos de higiene para o banho.

4. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.