



Secretaria Regional da Educação, Cultura e Desporto

Direção Regional da Educação e Administração Educativa

Informação Prova de Equivalência à Frequência de: Educação Física - Código 28

Tipo de Prova: Prática

Ano letivo: 2025/2026

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência acima referida, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

Os critérios gerais de classificação serão publicados antes da realização da prova e as instruções de realização constarão da respetiva prova.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as respetivas áreas de competências, designadamente Consciência e Domínio do corpo, bem como as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para os 5º e 6º anos, permitindo avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Caracterização da prova

A prova é realizada no espaço interior definido e adequado a prática da disciplina.

A prova é constituída por um conjunto de 3 grupos (Aptidão Física, Desportos Coletivos e Desportos Individuais).

Na **Aptidão Física**, o aluno realiza o teste do Vaivém. Nos Desportos Coletivos, o aluno realiza os gestos técnicos de **Futsal, Basquetebol e Voleibol**, realizando as habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. Nos Desportos Individuais, **Ginástica de solo e Ginástica de Aparelhos**, o aluno, realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas e sequências no solo e em aparelhos, encadeando e combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.

A prova é cotada para 100 pontos.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Material

O aluno deverá apresentar-se devidamente equipado para a prática de exercício físico (Ex.: sapatilhas; calções desportivos ou calças de fato de treino; t-shirt; sweat-shirt ou casaco de fato de treino).

Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno (fios, anéis, pulseiras, relógios, brincos, etc).

No caso dos alunos com cabelo comprido, este deve encontrar-se apanhado.