



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSÉ MARIA DOS SANTOS

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA

Prova 28 | 2026

2º Ciclo do Ensino Básico

Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro de 2026
Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho

1. Objeto de avaliação

A prova final tem como referência os Programas Nacionais da disciplina (PNEF), e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova, com componente prática, de duração limitada, nos domínios que se encontram descritos nos quadros 1 (A, B e C).

2. Características e estrutura

A prova a que esta informação se refere incide sobre as matérias lecionadas ao longo dos dois anos do 2º Ciclo do Ensino Básico na disciplina de Educação Física.

A prova de equivalência à frequência de Educação Física é composta por uma componente prática e incide sobre dois domínios, respetivamente, atividade física e aptidão física (quadros 1A, 1B e 1C).

A ponderação a aplicar será a seguinte:

- atividades físicas – 84 pontos
Cada nível Introdução (I) será cotado com 28 pontos e com 14 pontos se o aluno atingir parcialmente o nível.

O(s) aluno(s) realiza(m) a matéria Atletismo e seleciona(m) dois Desportos Coletivos dos três apresentados.
- aptidão física – 16 pontos

Será aplicado o descrito nas metas de aprendizagem emanadas pelo Ministério de Educação. Para a obtenção de APTO (16 pontos) o(s) alunos terá(ão) que atingir níveis dentro da zona saudável, obrigatoriamente, nos dois testes aplicados de acordo com o quadro 1B.

Quadro 1A – Atividades Físicas

Componente da atividade física	
Atletismo	<i>Introdução</i>
	Salto em Altura: - Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.
Andebol	<i>Introdução</i>
	Em situação de exercício individual: Trabalho técnico com exercícios critério – - Realiza passe, receção, drible e remate em apoio.
Basquetebol	<i>Introdução</i>
	Em situação de exercício individual: Trabalho técnico com exercícios critério – - Realiza drible de progressão, paragem a um tempo e finaliza com lançamento em apoio; - Realiza drible de progressão finalizando com lançamento na passada.
Futsal	<i>Introdução</i>
	Em situação de exercício individual: Trabalho técnico com exercícios critério – - Realiza passe, receção, drible/finta ultrapassando obstáculos e remate.

Quadro 1B – Aptidão Física (Tabela de valores de referência da Zona Saudável)

Idade	Resistência aeróbia		Força	
	Vai vem (percursos)		Abdominais (execuções)	
	Raparigas	Rapazes	Raparigas	Rapazes
10	16	16	12	12
11	20	20	15	15
12	22	23	18	18
13	25	28	18	21
14	27	36	18	24
15	29	42	18	24
16	32	47	18	24
+17	35	50	18	24

Página 2 de 3

Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física – 2º Ciclo

Quadro 1C – Valorização dos conteúdos, número de itens e cotação na componente prática

Matérias	Nº de itens	Total das cotações (em pontos)
Atletismo Andebol Basquetebol Futsal	Realiza 3 matérias (Atletismo e 2 Desportos Coletivos) Nível Parcial I (14) Nível I (28)	3 x 28
Aptidão Física	dois testes (16) um teste ou zero testes (0)	16
Total		100

3. Critérios gerais de classificação

Componente Prática (100 pontos)

O(s) aluno(s) deverá(ão):

- realizar com correção as ações técnicas e táticas das diferentes matérias propostas;

- atingir os objetivos de cada exercício proposto.

A atribuição da cotação máxima estará dependente da execução integralmente correta dos gestos técnicos e das ações táticas solicitadas, de acordo com o solicitado para cada nível das matérias realizadas. A execução parcial do que está estipulado para o nível I de cada matéria acarreta a atribuição de metade do seu valor.

4. Duração e material autorizado •

Duração A prova tem a duração de 50 minutos.

- **Material**

Componente Prática

O(s) aluno(s) deverá(ão) trazer material desportivo adequado para a realização da prova.

Para assegurar as condições de segurança, o(s) aluno(s) deve(m) retirar anéis, pulseiras e brincos e se tiver cabelo comprido deve-o apanhar.