

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física - Prova prática

2026

PROVA 26

3.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo nº 3/2026, de 23 de fevereiro)

O presente documento divulga informação relativa à **prova prática de equivalência à frequência** do 3º Ciclo da **disciplina de Educação Física**, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

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 3.º Ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática com a duração de 45 minutos.

Exercícios critério e situação de jogo:

- Jogos desportivos coletivos – duas modalidades (Basquetebol/Andebol ou Voleibol/Futebol);
- Individuais – duas modalidades (Ginástica e Atletismo);
- Aptidão Física (teste vaivém, teste de abdominais, teste de flexibilidade dos membros inferiores).

Nota: na eventualidade de não ser possível realizar a situação de jogo, recorrer-se-á somente a situações de exercício critério (avaliar-se-ão as componentes críticas individuais das modalidades selecionadas).

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova é prática e incide sobre as aprendizagens e objetivos definidos para o final do 3º ciclo do ensino básico, tendo como referencial o Programa de Educação Física do 3º ciclo em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar a atividade representativa de um certo grau de consecução prática de interpretação dos conteúdos.

Nesta prova, considera-se como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, no 3º ciclo, o domínio de avaliação específico da Educação Física, que representa a grande área de extensão da Educação Física: Atividades Físicas (Matérias). A prova é cotada para 100 pontos.

GRUPO I

Domínio das Atividades Físicas	Conteúdos	Cotação percentual
Voleibol	O aluno, em situação analítica/jogo, realiza os seguintes gestos técnicos: - Passe; - Manchete; - Serviço por baixo; - Situação de jogo 1x1 ou 2x2.	20
Futebol	O aluno, em situação analítica/jogo, realiza os seguintes gestos técnicos: - Passe e Receção; - Condução de Bola;	20

	<ul style="list-style-type: none"> - Drible/Finta; - Remate com o pé; - Situação de jogo 1x1 ou 2x2. 	
Basquetebol	<p>O aluno, em situação analítica/jogo, realiza os seguintes gestos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe e Receção; - Desmarcação; - Lançamento em apoio (linha lance livre) e em Suspensão; - Lançamento na Passada. - Situação de jogo 1x1 ou 2x2. 	20

GRUPO II

Domínio das Atividades Físicas	Conteúdos	Cotação percentual
Ginástica Solo	<p>O aluno combina as habilidades gímnicas, em sequência, de acordo com as seguintes exigências técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; - Rolamento à frente com MI Afastados, terminando na posição vertical com os pés juntos, mantendo a mesma direção do ponto de partida; - Volta ou pivot para mudar de direção e servir de elemento de ligação na sequência; - Posição de flexibilidade à sua escolha (ex.: ponte - pernas bem estendidas e unidas, pés e mãos apoiados no solo e braços na posição vertical), com acentuada amplitude); - Apoio invertido, com marcada extensão dos segmentos corporais, e saída em rolamento à frente, com os braços em elevação superior, mantendo a mesma direção do ponto de partida. 	30
Corrida de Velocidade	<p>O aluno realiza uma corrida de 40 metros, de acordo com as seguintes exigências técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumpre o protocolo das vozes de Partida: - Coloca o pé da perna de impulsão à frente; 	10

	<ul style="list-style-type: none"> - Inclina o tronco à frente, avançando a cabeça para a frente da linha da perna de impulsão, com o peso do corpo predominantemente assente sobre esta perna. - Reage rapidamente ao sinal de partida; - Realiza uma corrida à máxima intensidade, sempre dentro do seu corredor; - Não diminui (abranda) a sua corrida sem ter ultrapassado totalmente a linha de chegada; - Realiza um tempo inferior a 7,5s. 	
--	--	--

GRUPO III

Domínio das Atividades Físicas	Conteúdos	Cotação percentual
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza o teste de aptidão aeróbia Vaivém da Bateria de testes do FitEscola, alcançando um número de percursos dentro da zona saudável ou atlética para a sua idade e género. - Realiza o teste de aptidão neuromuscular de abdominais da Bateria de testes do FitEscola, alcançando um número de execuções dentro da zona saudável ou atlética para a sua idade e género. - Realiza o teste de aptidão neuromuscular flexibilidade de membros inferiores- senta e alcança da Bateria de testes do FitEscola, alcançando uma mobilidade dentro da zona saudável ou atlética para a sua idade e género. 	20

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro:

- 1 - Não executa ou cumpre apenas uma minoria das componentes críticas.
- 2 - Executa o gesto não cumprindo a maioria das componentes críticas.
- 3 - Executa o gesto cumprindo a maioria das componentes críticas.
- 4 - Executa o gesto cumprindo todas as componentes críticas.
- 5 - Executa o gesto cumprindo todas as componentes críticas com fluidez e segurança.

Observações:

- O/A aluno/a opta por dois dos três jogos desportivos coletivos (voleibol, futebol ou basquetebol);
- O/A aluno/a dispõe de duas tentativas para a realização dos conteúdos solicitados na Ginástica e no Atletismo;
- A situação de jogo reduzido, no jogo desportivo coletivo, terá a duração de cinco (5) minutos;
- Antes do início da prova o/a aluno/a dispõe de cinco (5) minutos para a realização de aquecimento geral e específico.

MATERIAL

Prova prática - Equipamento desportivo.

Todo o material desportivo usado para a prática das diferentes modalidades estará à disposição dos alunos, como é habitual durante as aulas.

DURAÇÃO

45 minutos.

Aprovada em reunião de Departamento de Expressões, em 20/05/2026

O Coordenador do Departamento: Joaquim Samarra