



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

## **EDUCAÇÃO FÍSICA**

**2026**

### **Prova 26**

#### **3.º Ciclo do Ensino Básico**

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico 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 respetivas áreas de competências, designadamente *Raciocínio e resolução de problemas*, *Saber científico, técnico e tecnológico* e *Consciência e domínio do corpo*, bem como as *Aprendizagens Essenciais* de Educação Física, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os domínios das Atividades Físicas e Aptidão Física, seguidamente descritos:

#### **Domínio das Atividades Físicas**

- **Atletismo:** Corridas (Resistência, velocidade e estafetas) e Saltos (altura e comprimento);
- **Ginástica:** Saltos no Bock (salto de eixo e salto entre-mãos).
- **Jogos Desportivos Coletivos (modalidades):** Andebol / Basquetebol / Futebol / Voleibol

#### **Domínio da Aptidão Física**

- **Capacidades motoras:** força, resistência, velocidade e flexibilidade

### **Caracterização da prova**

A prova avalia o desempenho do examinando na realização de tarefas objeto de avaliação performativa, na presença de um júri, sendo de tipo: prática.

As tarefas em avaliação encontram-se organizadas em 4 grupos distintos, apresentados no Quadro 1.

## Quadro 1 – Estrutura da prova

Domínio das Atividades Físicas	
<b>Grupo I - Ginástica</b>	Execução dos saltos no Bock.
<b>Grupo II - Atletismo</b>	Realização de corridas e/ou saltos.
<b>Grupo III - Jogos Desportivos Coletivos</b>	<b>Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol – O aluno deverá optar por uma das quatro modalidades.</b> Desempenho com oportunidade e correção dos elementos técnico-táticos elementares, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras da modalidade. Caso não haja número suficiente de alunos para a realização de jogo reduzido, serão realizados exercícios critério.
Domínio da Aptidão Física	
<b>Grupo IV - Aptidão Física</b>	Realização de um teste de aptidão Física.

A prova é cotada para 100 pontos.

### Critérios gerais de classificação

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

Os critérios de classificação relativos às tarefas de cada grupo apresentam-se organizados por níveis de desempenho, de acordo com os critérios específicos. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação, de acordo com os critérios específicos. Qualquer desempenho que não corresponda ao nível mais elevado descrito é integrado num dos outros níveis, de acordo com o desempenho observado. Se permanecerem dúvidas quanto ao nível a atribuir, deve optar-se pelo nível mais elevado de entre os dois em consideração.

Qualquer desempenho que não atinja o nível mais baixo ou que não corresponda às tarefas ou à modalidade solicitadas é classificado com zero pontos.

Sempre que o aluno não realize uma tarefa, é atribuída uma classificação de zero pontos.

### Material

Como material necessário para a realização da prova, os alunos devem fazer-se acompanhar de equipamento desportivo (camisola, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas).

### Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Maio de 2026