

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA - COMPONENTE PRÁTICA

PROVA 26 | 2026

3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

» INTRODUÇÃO

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 DA AVALIAÇÃO

A prova de equivalência à frequência tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 3.º ciclo e permite avaliar a aprendizagem no domínio das atividades físicas, através de uma prova prática com duração de 45 minutos.

Domínios:

ATIVIDADES FÍSICAS

- Reconhecimento das várias matérias/modalidades como formas de atividade física, bem como as vantagens da sua prática;
- Conhecimento das principais regras das atividades ou dos jogos;
- Identificação das condições materiais e humanas indispensáveis para a sua prática;
- Execução dos exercícios individuais e em grupo solicitados.

APTIDÃO FÍSICA

- Realização de um teste de aptidão aeróbia.

» CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova é constituída apenas por uma parte prática.

É uma prova de desempenho motor com situações de exercício critério ou de jogo nas matérias a selecionar e por um teste de aptidão física. A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos domínios e dos conteúdos da prova prática apresenta-se no Quadro 1. A tipologia, o número de itens e a cotação da referida prova apresenta-se no Quadro 2.

Quadro 1 – Valorização relativa dos domínios e dos conteúdos da prova Prática

Domínios	Conteúdos	Cotação (em pontos)
ATIVIDADES FÍSICAS COLETIVAS - Conhecimento das principais regras das atividades ou dos jogos. - Execução dos exercícios individuais e em grupo solicitados.	Regras e Princípios Técnico-táticos: - Voleibol; - Futsal; - Basquetebol; - Andebol.	38
ATIVIDADES FÍSICAS INDIVIDUAIS - Conhecimento das principais regras das atividades ou dos jogos. - Execução dos exercícios individuais e em grupo solicitados.	Regras e Princípios Técnico-táticos: - Raquetas; - Atletismo; - Ginástica.	52
APTIDÃO FÍSICA	Teste de aptidão aeróbia: - «Vai-vem 20 metros»	10

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação da prova prática

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Situações de exercício critério. Situações de jogo.	20 a 50	2 a 5

» CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A avaliação do desempenho motor nas diversas situações (exercício critério e/ou jogo), terá como indicadores de referência os que constam nos Programas Nacionais de Educação Física.

» MATERIAL

O aluno deve ser portador de equipamento desportivo adequado (ténis, meias, calções/fato de treino, camisola/t-shirt).

Material não autorizado:

- Relógios, pulseiras, brincos, fios, anéis, piercings, molas de cabelo.
- Outros objetos que possam pôr em perigo a integridade física do aluno e do professor.

» DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos.

Aprovada em reunião de Conselho Pedagógico, realizada em 29 de Abril de 2026