

**INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA****Educação Física****2026**

Prova 26

3º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de Equivalência à Frequência do 3º Ciclo do Ensino Básico, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Duração;
- Material autorizado.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória e as Aprendizagens essenciais de Educação Física para os 7º, 8º e 9º anos e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo nos seguintes domínios/temas das Aprendizagens Essenciais:

- Área das Atividades Físicas - competências essenciais enunciadas nos Programas de Educação Física para os anos de escolaridade;
- Área da Aptidão Física - Aptidão muscular enquadrada na ZSAF do Programa Fitescola.

A prova tem como referência as competências e os conteúdos dos documentos curriculares em vigor para a disciplina:

Competências:

- Realizar com correção as ações técnicas elementares dos Jogos Desportivos Coletivos
- Realizar, do Atletismo, a corrida de resistência, cumprindo corretamente as exigências elementares e o tempo mínimo previsto para a sua realização;
- Realizar, da Ginástica de Solo, as destrezas elementares, em situação de exercício, aplicando os critérios de correção técnica e expressão;
- Realizar coreografias de Dança;

- Realizar testes de Aptidão Neuromuscular do FITescola, cumprindo corretamente as exigências elementares e enquadrado na zona saudável.

Conteúdos:

- Princípios técnicos de Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol;
- Corrida contínua de longa duração - 1000 metros;
- Princípios técnicos de exercícios de Ginástica de solo;
- Passos básicos de uma dança social;
- Capacidades físicas - Força.

No caso dos alunos que ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, beneficiam de adaptações ao processo de avaliação constantes do seu Relatório Técnico-Pedagógico (RTP), a estrutura da prova tem igualmente como referência os conteúdos dos documentos curriculares em vigor para a disciplina.

Características e estrutura da prova

A Prova é de tipologia prática e avaliada por 1 júri de 3 professores. É cotada na escala percentual de 0 a 100. A classificação final é convertida na escala de 1 a 5.

A estrutura da prova sintetiza-se no seguinte quadro:

Conteúdos	Estrutura	Cotação
<p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe/ Recepção - Enquadramento ofensivo - Lançamento parado (Precisão) - Lançamento na passada - Entrada em drible pela frente -Drible: de progressão; com mudança de mão <p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço - Manchete - Passe <p>Futebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe/Recepção - Remate colocado - Condução de Bola com mudança de direção <p>Andebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe/Recepção - Remate em suspensão - Drible de progressão 	<p>O aluno realiza um circuito técnico de realização individual, em duas modalidades coletivas - Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol - à sua escolha.</p>	<p>40% 20% cada modalidade</p>

Atletismo: - Corrida contínua de longa duração	Corrida de Resistência de 1000 metros.	10%
Ginástica de solo: - Posição de equilíbrio (Avião); - Posição de flexibilidade (Ponte); - Salto com 1/2 volta; - Enrolamento à frente e à retaguarda; - Roda; - “Pino” de Braços	Execução de elementos gímnicos em situação de exercício critério	20%
Dança: - Danças sociais.	Execução de sequência em 64 tempos, de 1 dança social à escolha.	20%
Aptidão Física: - Força	Execução de 1 teste de Aptidão Neuromuscular do FITescola à escolha entre Força Abdominal e Força Superior.	10%

Para os alunos que ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, beneficiam de adaptações ao processo de avaliação constantes do seu Relatório Técnico-Pedagógico, a estrutura da prova poderá ser adaptada nos seguintes aspetos: Explicação com exemplificação e mais tempo de realização.

Para os alunos portadores de limitações devidamente comprovadas por atestado médico, que impeçam a realização da prova prática será realizada uma avaliação alternativa que permita avaliar conhecimentos relativos à correta execução da técnica das diferentes matérias que o aluno não possa realizar.

Critérios gerais de classificação

Para além das marcas obtidas em cada desempenho serão igualmente considerados os aspetos técnicos das principais componentes críticas dos exercícios realizados.

Em todos os desempenhos o aluno tem duas tentativas de realização, sendo a classificação final expressa pelo melhor resultado obtido.

Para os alunos que ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, beneficiam de adaptações ao processo de avaliação, os critérios de classificação da prova poderão ser adaptados de acordo com o RTP do aluno.

Duração

A prova tem uma duração de 45 minutos, onde se inclui a troca de vestuário e o aquecimento.

No caso das provas adaptadas para os alunos que beneficiam de adaptações ao processo de avaliação, poderá eventualmente ser atribuído tempo suplementar ao aluno em função do seu RTP.

Material

O aluno deve ser portador de equipamento desportivo - calçado e roupa.

Não pode ser portador de fios, pulseiras, anéis, relógio ou qualquer outro objeto/ material que o coloque em risco no momento de prática.