

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 26 (Prática)

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento visa divulgar 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 (características e estrutura);
- 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 e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova de duração limitada. A prova avalia a aprendizagem nos domínios da Aptidão Física e das Atividades Físicas e Desportivas, nos subdomínios dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Ginástica e Raquetas (Quadro 1).

DOMÍNIOS	DESCRITORES / COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS / EXEMPLOS
Aptidão Física	Demonstra capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	<ul style="list-style-type: none"> • Teste Vaivém; • Teste de Senta e Alcança; • Teste de Impulsão Horizontal.
Atividades Físicas e Desportivas - JDC Basquetebol/Andebol	Conhece os objetivos dos JDC, a função e o modo de execução das principais ações técnico táticas e as regras.	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Receção; • Drible; • Lançamentos/Remates.
Atividades Físicas e Desportivas – JDC Voleibol		<ul style="list-style-type: none"> • Passe de Dedos; • Manchete; • Serviço por Baixo; • Serviço por Cima; • Remate.
Atividades Físicas e Desportivas Ginástica de Solo	Realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à Frente Engrupado; • Rolamento à Retaguarda Engrupado; • Roda; Avião; • Apoio Facial Invertido seguido de Rolamento à Frente Engrupado
Atividades Físicas e Desportivas – Raquetas Badminton	Conhece o objetivo do jogo de raquetas, a sua regulamentação básica e identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos diferentes tipos de batimento.	<ul style="list-style-type: none"> • Clear; • Lob; • Drive; • Remate; • Serviço.

Quadro 1 - Aptidão Física e das Atividades Físicas e Desportivas, nos subdomínios dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Ginástica e Raquetas

Caracterização da prova

A prova apresenta os exercícios práticos apresentados no Quadro 2.

Para a realização da prova, é necessário que o aluno realize um aquecimento antes do seu início. Os professores de Educação Física, poderão participar nas situações de jogo e/ou exercício critério, de forma a contribuir para a execução dos conteúdos.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 2, que se apresenta de seguida:

DOMÍNIOS SUBDOMÍNIOS	CONTEÚDOS	TIPO DE EXERCÍCIO	COTAÇÃO (EM %)
Área da Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> • Teste vaivém; • Teste de senta e alcança; • Teste de impulsão horizontal. 	Exercício Critério	40 (20+10+10)
Subárea Jogos Desportivos Coletivos <ul style="list-style-type: none"> • Basquetebol; • Andebol; • Voleibol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Receção; • Drible de Progressão; • Lançamento em apoio/Remate em apoio; • Lançamento na passada/Remate em suspensão. 	Exercício Critério	15 (3x5)
	<ul style="list-style-type: none"> • Passe de Dedos; • Manchete; • Serviço por Baixo; • Serviço por Cima; • Remate. 	Situação de Jogo Reduzido 2x1 ou 2x2	15 (3x5)
Subárea Ginástica <ul style="list-style-type: none"> • Solo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à Frente Engrupado; • Rolamento à Retaguarda Engrupado; • Roda; • Avião; • Apoio Facial Invertido seguido de Rolamento à Frente Engrupado. 	Sequência no solo	20 (4x5)
Subárea Raquetas <ul style="list-style-type: none"> • Badminton. 	<ul style="list-style-type: none"> • Clear; • Lob; • Drive; • Remate; • Serviço. 	Situação de Jogo Formal 1x1	10 (2x5)

Quadro 2 - Valorização dos domínios/subdomínios, conteúdos e tipos de exercícios na prova prática.

Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada exercício, resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação, apresentados para cada conteúdo.

No domínio da Aptidão Física, nos testes de aptidão muscular e aeróbia, se os valores de referência definidos para a idade e sexo (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF), não forem alcançados, é atribuída a cotação de zero pontos.

No domínio das Atividades Físicas e Desportivas, quando a ação técnica é realizada sem erros relevantes, é atribuída a totalidade da cotação estabelecida para o conteúdo, quando é realizada com alguns erros, é atribuída 50% da cotação e quando a ação técnica não é realizada ou é realizada com erros graves, é atribuída a cotação de zero pontos.

A classificação da prova é expressa em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5, nos termos da legislação em vigor.

Material

A prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo, devendo os alunos fazer-se acompanhar de equipamento adequado para a prática desportiva (sapatilhas, *t-shirt* e/ou *sweat* e calções e/ou calças de fato de treino). A falta de equipamento adequado implica a anulação da prova.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.