



Informação – Prova de equivalência à frequência

2026

Disciplina – Educação Física

Código - 26

3º Ciclo do Ensino Básico

Tipo de prova – Prática

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º Ciclo 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, incidindo sobre as respetivas áreas de competências, designadamente *Bem estar, saúde e ambiente; Sensibilidade estética e artística; Saber científico, técnico e tecnológico e Consciência e domínio do corpo*. Tem também por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre 2 domínios de referência: Atividades Físicas e Aptidão Física.

Características e estrutura

A prova é cotada para 100 pontos.

A prova é composta por 3 grupos correspondentes aos domínios e conteúdos que serão objeto de avaliação, designadamente, a Aptidão Física, os Jogos Desportivos Coletivos e a Ginástica de Solo.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.



Quadro 1 – Distribuição da cotação

| C o m p o n e n t e P r á t i c a | Grupos | Domínios/Temas | Cotação (em pontos) | |
|---|---|--|---------------------------|---|
| | Aptidão Física | Testes FITescola: - um Teste de Aptidão Aeróbia - Vaivém; - dois testes de Aptidão Neuromuscular (ANM). No 1º teste de ANM, o aluno opta por um, dos seguintes testes: de abdominais, de flexões de braços ou de impulsão horizontal. No 2º teste de ANM, o aluno realiza um Teste de Flexibilidade, podendo optar por um, dos seguintes testes: de flexibilidade dos ombros ou de flexibilidade dos membros inferiores. | 30 | . Valores normativos do FITescola para a Zona Saudável de Aptidão Física. |
| | Jogos Desportivos Coletivos - Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol | Aplicar os fundamentos técnico-táticos dos Desportos Coletivos - Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol. O aluno opta por 2 JDC | 40 | . Nível de correção na execução das ações técnico-táticas. |
| | Ginástica de Solo | Execução dos elementos gímnicos: Rolamento à frente, rolamento à retaguarda, ponte, avião, roda e apoio facial invertido. | 30 | . Nível de correção na execução das ações técnicas. |
| | Total | | 100 | |

Critérios gerais de classificação

A classificação, é atribuída com base na observação direta do desempenho do aluno nas várias matérias.

A classificação final a atribuir, resulta da aplicação das cotações apresentadas no Quadro 1 e é expressa por um número inteiro.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Material autorizado

A prova exige equipamento adequado para a prática desportiva (ténis, fato de treino ou calções desportivos e t-shirt).