

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Prova Prática

2026

EDUCAÇÃO FÍSICA

CÓD. 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

Introdução

O presente documento visa divulgar as características da 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
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação e do Programa da disciplina.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática, com duração limitada, incidindo sobre as competências nas seguintes áreas:

- Atividades Físicas Desportivas
- Aptidão Física

Caracterização da prova

De acordo com os programas nacionais de Educação Física e as Aprendizagens Essenciais do 3º ciclo do Ensino Básico, os alunos devem evidenciar as competências e capacidades, mantendo o padrão global de execução específico de acordo com os conteúdos práticos avaliados, expressos no quadro abaixo.

ÁREAS	SUBÁREAS	MATÉRIAS	NÚMERO DE ITENS	COTAÇÃO (EM PONTOS)
ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS	GINÁSTICA (em circuito)	• Ginástica de Solo • Ginástica de Aparelhos	4 a 10	15
	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	• Voleibol • Basquetebol • Futebol • Andebol	4 a 10	30
	ATLETISMO	• Salto em Altura • Lançamento do Peso	4 a 10	15
	DANÇA	• Merengue • Rumba	4 a 10	15
	PATINAGEM	• Circuito em patins	4 a 10	15
	DESPORTOS DE RAQUETA	• Ténis (situação 1x0 à parede)		
APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO AERÓBIA	• Vai Vem	2 a 5	10

A prova é cotada para 100 pontos.

A classificação final da prova da disciplina de Educação Física corresponde à classificação da prova prática, expressa em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de 1 a 5.

Material

Os alunos deverão ser portadores de equipamento adequado à prática desportiva (t-shirt, calção ou fato de treino, ténis e sapatilhas de ginástica).

Duração da prova

A prova tem a duração de 45 minutos.

CrITÉrios Gerais de Classificação

- A classificação a atribuir a cada execução resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é prevista por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.
- A não realização de uma tarefa é classificada com zero pontos.
- A realização de qualquer outra tarefa, fora do contexto dos desempenhos expressos na informação de prova, não será objeto de classificação.
- Os alunos deverão apresentar domínio e segurança na execução dos conteúdos solicitados.
- Na execução do teste de aptidão aeróbia o aluno deverá cumprir as regras do protocolo de aplicação da bateria de testes do *Fitescola*, de acordo com o recomendado para a sua idade e género.