

## INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### EDUCAÇÃO FÍSICA | PROVA PRÁTICA

2026

#### Prova 26

#### 3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de **Educação Física** na vertente prática, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material autorizado
- Duração

#### Objeto de avaliação

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor, nomeadamente, Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física e Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, e as respetivas áreas de competência, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre as aprendizagens nos domínios obrigatórios para o ciclo de escolaridade: 3.º Ciclo do Ensino Básico.

#### Caracterização da prova

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes domínios e conteúdos programáticos da disciplina de Educação Física.

A prova prática está estruturada em quatro grupos de itens, explicitados no quadro 1, incidindo em dois domínios de avaliação: Área das Atividades Físicas e Área da Aptidão Física.

A prova consiste na realização de diversos exercícios, gestos técnicos e sequências.

A prova é cotada para 100 pontos.

Quadro 1 - Prova Prática			
Domínios		Conteúdos	Cotação Parcial
Área das Atividades Físicas	Grupo I - Desportos Coletivos (O aluno realiza duas modalidades na	Basquetebol Voleibol Andebol	20 + 20

	prova)	Futebol	
	Grupo II – Ginástica	Ginástica no solo Minitrampolim	20 + 20
	Grupo III - Atletismo	Saltos Lançamentos	7 + 6
Área da Aptidão Física	Grupo IV – Aptidão aeróbia	Teste de aptidão aeróbia – Zona Saudável de Aptidão Física	7

Total: 100 pontos
-------------------

### **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 expressa por um número inteiro.

No Grupo I serão considerados os seguintes critérios gerais de classificação:

- Nível de desempenho alcançado tendo em conta o domínio e correção na sua execução, aplicando as determinantes técnicas inerentes às ações motoras propostas.

No Grupo II serão considerados os seguintes critérios gerais de classificação:

- Eficácia e cumprimento do objetivo do exercício proposto;
- Nível de desempenho alcançado tendo em conta o domínio e correção na sua execução, aplicando as determinantes técnicas inerentes às ações motoras propostas;

No Grupo III serão considerados os seguintes critérios gerais de classificação:

- Nível de desempenho alcançado tendo em conta o domínio e correção na sua execução, aplicando as determinantes técnicas inerentes às ações motoras propostas e a sequencialidade, harmonia e fluidez de execução.

No Grupo IV serão considerados os seguintes critérios gerais de classificação:

- Nível de desempenho alcançado tendo em conta a Zona Saudável de Aptidão Física, segundo os valores de referência da Zona Saudável por género e idade do programa Fitescola.

**Material autorizado**

O aluno deve ser portador do equipamento e calçado desportivo adequado à prática desportiva, nomeadamente, t-shirt, fato de treino ou calção, meias, sapatilhas e sabrinas.

Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno e/ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, relógio, etc.).

**Duração**

A prova prática tem a duração de 45 minutos.