

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho  
Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro

## Provas de Equivalência à Frequência

3º Ciclo do Ensino Básico

### Informação-Prova 2026

#### Educação Física

Código: **26**

Tipo de Prova: **Prática**

Duração: **45 min.**

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026. As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida, o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e das Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física, do 3º ciclo do ensino básico, conforme estabelecido no Despacho n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

### 1. Objeto de avaliação

As provas a que esta informação se refere incidem nas áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física, a prova tem por referência as Metas Curriculares de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática, de duração limitada.

A prova de Educação Física é constituída por duas categorias de matérias nucleares: matérias coletivas (Andebol, Basquetebol, Voleibol, Futsal) e matérias individuais (Ginástica de solo / aparelhos e Atletismo) que foram selecionadas do conjunto das matérias abordadas ao longo do ciclo de escolaridade.

Fará, ainda, parte da prova dois testes da bateria de testes do FitEscola.

### 2. Características e estrutura

A prova tem uma componente prática que está cotada para 100 pontos = 100%

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A prova será de caráter prático. Será fornecido ao aluno o enunciado da prova com base no qual executará os exercícios previstos. O júri observará e avaliará a prestação do aluno, procedendo ao registo do resultado em documento próprio.

## 2.2 Prova Prática

Nas matérias de ensino das Atividades Físicas, a avaliação incide sobre a qualidade da execução técnico-tática. Na Aptidão Física a avaliação segue o critério normativo sendo a situação de exercício correspondente ao teste padronizado do FitEscola como resultado de referência.

<b>Matérias Competências</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Tipo de itens</b>	<b>Cotações</b>
<b>Aptidão Física</b> (Elevar o nível funcional das capacidades motoras, condicionais e coordenativas)	Bateria de testes FitEscola:  - Aptidão aeróbia (Vaivém) - Força Superior (Extensões de braços)	<u>Prática Individual</u> 1 prova de avaliação da resistência aeróbia; 1 prova de avaliação da aptidão muscular.	15 Pontos
<b>Desportos Coletivos</b> (Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas)	Conteúdos do nível INTRODUTÓRIO/ELEMENTAR Das seguintes modalidades:  Futsal  Voleibol  Basquetebol  Andebol	Exercícios critério ou circuito com exercícios critério em 2 das modalidades enunciadas.  Exercícios Critério: 1x0 - 1x1  Exercícios Critério: jogos reduzidos 1x1- 2x2-2x1	50Pontos
<b>Ginástica</b> (Realizar as destrezas elementares da ginástica de solo ou aparelhos; compor e realizar sequências cumprindo os critérios técnicos e de expressão com correção)	Conteúdos do nível INTRODUTÓRIO/ELEMENTAR das seguintes modalidades:  Ginástica no Solo  Ginástica em Aparelhos	Execução de sequênciade elementos gímnicos de solo e realização de 2 saltos (minitrampolim e boque) minitrampolim.	30 Pontos
<b>B – Atletismo</b> (Realiza com correção e eficácia as técnicas dos saltos)	Conteúdos de nível INTRODUTÓRIO / ELEMENTAR:  Salto em altura	2 ensaios no exercício da área contemplada	5 Pontos
<b>TOTAL = 100 pontos</b>			

### 3. Critérios gerais de classificação

Na prova prática de Educação Física, o grau de exigência decorrente das situações de avaliação propostas, bem como o nível de desempenho evidenciado nos critérios de classificação, estão balizados pelas Aprendizagens Essenciais /programa da disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

A avaliação da prova prática será realizada através do método de observação direta e registo do nível de desempenho em grelha de avaliação.

A classificação a atribuir a cada item da prova prática resulta do nível de execução apresentado pelo aluno e é expressa por um número inteiro e os critérios de classificação são os seguintes:

<b>Aptidão Física</b>	10 pontos para a avaliação da aptidão aeróbia e 5 pontos para a avaliação da aptidão muscular; a entrada da zona saudável de aptidão física implica a atribuição dos pontos considerados ( 0 Fora ZSAF; 10/5 Dentro ZSAF)		
A classificação a atribuir a cada item da prova prática resulta do nível de execução apresentado pelo aluno e é expressa por um número inteiro e os critérios de classificação são os seguintes:			
<b>Desportos Coletivos</b>	O aluno não realiza	1/5	1/10*
	O aluno realiza com incorreções graves	2/5	2,5/10*
<b>Ginástica</b>	O aluno realiza com incorreções moderadas	3/5	5/10*
	O aluno realiza com pequenas incorreções	4/5	7,5/10*
<b>Atletismo</b>	O aluno realiza com o correto padrão de movimento	5/5	10/10*

\*Classificação a atribuir à sequência gímnica (A) a realizar no solo.

### 4. Material

O aluno deverá ser portador de Equipamento de Educação Física (Ténis, sapatilhas e sabrinas, T-shirt ou camisola, calções ou calças de fato de treino), de forma a poder otimizar o seu desempenho motor.

### 5. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.