



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

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 da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência os conteúdos/objetivos comuns ao programa da disciplina de Educação Física do ensino básico em vigor no corrente ano letivo, nomeadamente no que respeita ao terceiro ciclo.

Caracterização da prova

A Prova é prática e pode incluir os tipos de itens discriminados no Quadro 1:

Quadro 1 - PROVA PRÁTICA			
GRUPO	UNIDADE TEMÁTICA	EXERCÍCIOS	COTAÇÃO
I	Aptidão Física	Executar dois testes de condição física.	20 pontos (10 pontos cada exercício)

II	Jogos Desportivos Individuais	Executar duas provas de diferentes disciplinas do Atletismo. Executar uma sequência gímnica de solo e 2 dois saltos nos aparelhos gímnicos.	10 pontos (5 pontos cada exercício)
	Atletismo - Saltos - Corridas		20 pontos (10 pontos - sequência gímnica e 10 pontos para os dois saltos (5+5))
III	Jogos Desportivos Coletivos	Executar um circuito com exercícios critério de cada modalidade (10 exercícios)	50 pontos (5 pontos para cada exercício)
	Basquetebol, Andebol e Voleibol - Gestos Técnicos - Determinantes Técnicas		
TOTAL			100 Pontos

Critérios gerais de classificação

A prova é classificada na escala de 0 a 100 pontos. A cotação a atribuir a cada item deverá ser sempre em número inteiro.

Situação de exercício tipo. O exercício deverá ser realizado de acordo com as componentes críticas do gesto técnico e enquadrado no regulamento específico de cada modalidade.

Exercício não realizado é classificado com zero pontos.

Material

O aluno deve ser portador de equipamento de Educação Física (sapatilhas, calção e t-shirt). O material específico será assegurado pela escola de acordo com as modalidades. Para sua segurança, o aluno não deverá usar relógio, pulseiras, brincos ou colares.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos, sem tolerância.

Nota: A prova realiza-se no pavilhão desportivo da escola.

abril de 2026