

INFORMAÇÃO PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Código da Prova: 26

3.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro)

INTRODUÇÃO

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º ciclo da disciplina de Educação Física, nomeadamente:

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

1 - OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem como referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física em vigor e permite avaliar as aprendizagens enquadradas nas matérias constantes do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

2 - CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

Componente Prática

A prova prática tem como finalidade avaliar a capacidade do examinando identificar, executar e aplicar, na prática, um conjunto de competências consideradas fundamentais, numa estrutura organizada em quatro grupos:

1. Conteúdos a avaliar:

Grupo 1 - avalia as competências regulamentares, técnicas e táticas do examinando, em um dos **Jogos Desportivos Coletivos**: Voleibol ou Andebol (os alunos optam por uma das modalidades).

1.1. Aplicar em situação de exercício critérios as diferentes técnicas de uma das modalidades à sua escolha:

1.1.1. Voleibol: serviço por baixo, passe por cima e manchete. (realiza 5 serviços por baixo, 10 passes por cima dirigidos acima de uma zona de referência e recebe em manchete).

1.1.2. Andebol: *passe, drible e remate* (realiza o passe para um colega e, após a receção da bola, desloca-se para a baliza em drible, finta o opositor e realiza o remate).

Grupo 2 - avalia as competências regulamentares e técnicas do examinando, em duas das **Disciplinas Gímnicas**:

2.1. Solo – Realizar a seguinte sequência gímnica, incluindo elementos de ligação, cumprindo as exigências técnicas: *posição de sentido com braços atrás; avião; pino de braços com saída em rolamento à frente engrupado; ponte; rolamento engrupado à retaguarda; roda.*

2.2. Aparelhos – Realizar em situação de exercício critério um dos seguintes saltos (os alunos optam por um dos saltos):

2.2.1. *salto de eixo no boque.*

2.2.2. *salto carpa de pernas afastadas no minitrampolim*

Grupo 3 - avalia as competências regulamentares e técnicas do examinando, em uma das duas disciplinas do **Atletismo** (os alunos optam por uma das disciplinas):

3.1. Saltos (altura)

3.2. Lançamentos (lançamento do peso indoor).

Grupo 4 - avalia as competências técnicas e a aptidão física do examinando, em dois dos seguintes testes da Bateria Fit escola (os alunos optam por dois, dos três testes):

4.1. Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança)

4.2. Força dos membros inferiores (impulsão horizontal)

4.3. Força Superior (flexões de braços)

2. A valorização dos domínios/matérias

As cotações para os diferentes Domínios/Matérias encontram-se apresentados no Quadro 1.

Quadro 1 — Distribuição da cotação

Domínios/Matérias	Cotação (em pontos)
Voleibol ou Andebol	25
Ginástica de solo	25
Ginástica de aparelhos	20
Atletismo	20
Aptidão Física	10

3 - CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Matérias	Tipologia	Crítérios de Correção	Cotação
Voleibol ou Andebol	. Exercícios critério	Indicadores técnicos: - Cumprimento das determinantes técnicas (50%) Indicadores de desempenho: - Cumprimento dos indicadores de eficácia (50%)	25%
Ginástica de solo	. Sequência gímnic	- Exigências técnicas (50%) - Ritmo da execução (15%) - Encadeamento (15%) - Realização dos elementos obrigatórios (15%) - Atitude corporal (5%)	25%
Ginástica de aparelhos	. Salto	- Realização da figura do salto (40%) - Receção ao solo (20%) - Alinhamento dos segmentos corporais (15%) - Amplitude do salto (25%)	20%
Atletismo	. Salto ou . Lançamento	- Realiza com correção e oportunidade, em exercício critério, os padrões técnicos das ações referidas no programa.	20%
Aptidão Física	. Senta e alcança . Impulsão horizontal . Flexões de braços	- Realiza com correção os testes da bateria Fitescola e encontra-se na zona saudável.	10%

A não realização das situações propostas implica a classificação de zero pontos.

A classificação final da prova prática será expressa em escala percentual de 0 a 100, convertida posteriormente, na escala de níveis de 1 a 5.

A classificação é inferior a 20 pontos	Nível 1
A classificação situa-se no intervalo de 20 a 49 pontos	Nível 2
A classificação situa-se no intervalo de 50 a 69 pontos	Nível 3
A classificação situa-se no intervalo de 70 a 89 pontos	Nível 4
A classificação situa-se no intervalo de 90 a 100 pontos	Nível 5

4 - DURAÇÃO DA PROVA

A duração da prova é de 45 minutos de componente prática.

Serão dados 15 minutos para os alunos se equiparem e realizarem o respetivo aquecimento, antes de se iniciar a contagem do tempo efetivo da prova prática.

5 - MATERIAL A UTILIZAR

5.1. Material a fornecer pelo estabelecimento de ensino:

5.1.1. Todo o material e instalações próprias, necessário para a realização da prova.

5.2. Material e utensílios que o examinando deve ser portador:

5.2.1. - Equipamento desportivo utilizado nas aulas de Educação Física.