

## **INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA**

**2026**

### **PROVA 26**

3.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro, artigo 29.º)

O presente documento divulga a informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3.º ciclo do ensino básico, da disciplina de Educação Física (prova prática, à exceção de alunos com atestado médico, cuja prova será exclusivamente teórica), a realizar em 2026, nomeadamente:

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

### **Objeto de avaliação**

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Educação Física do 3.º ciclo do ensino básico.

O exame de equivalência à frequência de Educação Física, realizado através de uma prova com componente prática e de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciadas no programa.

A realização da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas no Programa, mas não expressas nesta informação.

A prova desta disciplina permite avaliar o conhecimento dos examinandos assim como a sua capacidade para aplicar esse conhecimento na interpretação prática das habilidades motoras que lhe são propostas nas várias situações/atividades.

### **Caracterização da prova**

A prova é constituída por uma componente prática - 100%

Os alunos que apresentarem atestado médico, declarando expressamente a impossibilidade da realização de toda e qualquer atividade física e desportiva, apenas serão avaliados por prova escrita que terá a cotação de 100%.

### **Componente prática**

A componente prática apresenta quatro grupos de itens.

No grupo I, avalia-se os conteúdos da Ginástica de solo e de aparelhos.

No grupo II, avalia-se os conteúdos do Atletismo.

No grupo III, avalia-se os conteúdos dos desportos coletivos: Voleibol, Basquetebol e Futsal.

No grupo IV, avalia-se a aptidão aeróbica (teste de Vaivém).

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos domínios apresenta-se no quadro seguinte:

GRUPO	DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	COTAÇÃO	
I	Atividade Física: Ginástica de solo e de aparelhos	<p>a) Rolamento à frente; b) Rolamento à retaguarda; c) Apoio facial invertido de braços; d) Roda a dois braços; e) Posição de equilíbrio; f) Posição de flexibilidade; g) Elementos de ligação.</p>	<p>Elaborar e realizar uma sequência de habilidades gímnicas no solo que combine, obrigatoriamente, as destrezas gímnicas enunciadas.</p>	15
		<p><u>Minitrampolim:</u> Realizar dois saltos no minitrampolim. Obrigatório: salto encarpado de pernas afastadas. Facultativo (escolher apenas um): a) Salto engrupado; b) Salto vertical com 1/2 pirueta; c) Salto vertical com 1 pirueta; d) Salto encarpado de pernas unidas; e) Mortal à frente engrupado.</p> <p><u>Plinto:</u> Realizar dois saltos no plinto. Obrigatório: salto entre-mãos (plinto em posição transversal). Facultativo (plinto em posição transversal ou longitudinal): a) Salto de eixo; b) Salto entre-mãos (plinto longitudinal).</p> <p><u>Trave:</u> Elaborar e realizar uma sequência de habilidades gímnicas em equilíbrio elevado que combine, obrigatoriamente, as seguintes destrezas gímnicas: a) Entrada a um pé; b) Marcha à frente; c) Marcha atrás; d) Meia volta (1/2 pivot); e) Avião; f) Salto "tesoura"; g) Saída com 1/2 pirueta, 1 pirueta ou rondada.</p>	<p>Realiza com correção os elementos gímnicos num aparelho à sua escolha.</p>	15

II	Atividade Física: Atletismo	Avaliação dos fundamentos técnicos de um salto à escolha: altura (técnica de tesoura) ou comprimento.	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade.	10
		Avaliação dos fundamentos técnicos de um lançamento do peso.	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade.	10
		Avaliação dos fundamentos técnicos de uma corrida à escolha: Velocidade (40 metros) e resistência (os rapazes devem realizar os 1000 metros até ao limite máximo de 5 minutos e as raparigas até ao limite de 6 minutos.	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade.	10
III	Atividade Física: Desporto Coletivo	<p>Avaliação dos fundamentos técnicos – de uma modalidade coletiva à escolha do aluno:</p> <p><u>Futebol</u> - Passe e receção, condução de bola, remate com diferentes partes do pé; jogo 1x1, manter a posse de bola, ultrapassar o adversário através de finta/simulação.</p> <p><u>Basquetebol</u> - Passe de peito e picado, receção de bola, drible, lançamento parado e na passada; jogo 1x1, manter a posse de bola, ultrapassar o adversário através de finta/simulação.</p> <p><u>Andebol</u> - Passe e receção, condução de bola, remate em apoio e em suspensão; jogo 1x1, manter a posse de bola, ultrapassar o adversário através de finta/simulação.</p> <p><u>Voleibol</u> - Passe por cima com duas mãos, manchete e serviço por baixo; jogo 1x1, manter a bola jogável através de passe e manchete.</p>	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias de uma modalidade à escolha.	25
IV	Aptidão física – Zona saudável de Aptidão Física	Avaliação da Aptidão Aeróbica – teste de Vaivém.	Realiza o teste conforme descrito na Informação Fit escola (em anexo).	15

**Componente Teórica (alunos com atestado médico)**

Conteúdos	Domínios/Temas			Número de Questões	Cotação Total
	Sistema Locomotor	Sistema Cardiorrespiratório	Capacidades motoras		
<b>Efeitos da Atividade Física:</b>  - Sistemas (Locomotor; Respiratório e Circulatório)  - Consequências da atividade física nas capacidades motoras.	1	2	1	4	16 (4x4 pt)

Conteúdos	Domínios/Temas			Número de Questões	Cotação Total
	Regulamento	Ações Técnico-Táticas	Jogo		
<b>Futsal:</b> O objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.	2	1	1	4	16 (4x4 pt)
<b>Voleibol:</b> O objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnicas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.	2	2	1	5	20 (5x4 pt)
<b>Basquetebol:</b> O objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, adequando as suas ações a esse conhecimento.	2	1	1	4	16 (4x4 pt)

Conteúdos	Domínios/Temas		Número de Questões	Cotação Total
	Regulamento	Ações Técnico-Táticas		
<b>Ginástica:</b>	0	4	4	16

O modo de execução das principais ações técnicas da ginástica de solo e de aparelhos.				(4x4 pt)
<b>Atletismo:</b> O regulamento específico e componentes técnicas dos saltos, corridas e lançamentos, nomeadamente corrida de velocidade, salto em comprimento com a técnica de “voo na passada”, salto em altura com técnica de tesoura e lançamento do peso de um círculo de lançamentos.	2	2	4	16 (4x4 pt)
<b>COTAÇÕES TOTAIS</b>			25 Questões	100 Pontos

## Critérios gerais de classificação

### Prova Prática

A classificação a atribuir na prova prática terá por base os níveis de desempenho expostos ao nível dos Programas Nacionais de Educação Física, das Aprendizagens Essenciais e das tabelas de referência do Fitescola, de acordo com os critérios específicos de classificação apresentados para cada item, expresso por um número inteiro.

### Prova Teórica

Todos os itens são de resposta obrigatória.

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas de zero pontos. No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

**Escolha múltipla**

- À ausência de resposta será atribuída a cotação de zero.
- Deve ser respeitado o número de opções pedidas, caso se exceda esse número, a cotação será zero.
- Nas questões de escolha múltipla serão consideradas erradas as respostas onde seja feita uma escolha simultânea da opção correta e de uma opção incorreta.
- Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.

**Verdadeiro ou falso**

- À ausência de resposta será atribuída a cotação de zero.

- Nas situações em que o aluno responda verdadeiro e falso simultaneamente na mesma pergunta, a resposta será considerada errada.

- Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.

**Resposta aberta**

A classificação a atribuir traduz a avaliação dos domínios específicos da disciplina.

No presente ano letivo, na classificação das provas, apenas será considerada correta a grafia que seguir o que se encontra previsto no Acordo Ortográfico de 1990 (atualmente em vigor).

### **Material autorizado**

A prova prática é realizada no espaço desportivo, sendo necessário o seguinte material: sapatilhas, ténis, fato de treino ou calções e camisola.

Para a prova escrita é necessário, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino. Não é permitido o uso de corretor.

### **Duração**

A prova prática tem a duração de 45 minutos. A prova para os alunos com atestado médico é apenas teórica e tem a duração de 45 minutos.