

Informação - Prova de Equivalência à Frequência

Educação Física

2026

Prova n.º 26 / 2026 (Prática)

3.º Ciclo do Ensino Básico

Introdução

O presente documento visa divulgar a informação da prova de equivalência à frequência de Educação Física no 3.º ciclo do ensino básico, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Critérios Gerais de Classificação
- Material autorizado
- Duração

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor.

A prova desta disciplina vai permitir avaliar conhecimentos e competências nas seguintes matérias: Aptidão Física, Atletismo, Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol e Voleibol), Badminton, Orientação, Ginástica de Solo e de Aparelhos.

A prova permite avaliar o grau de conhecimentos e o nível de desempenho de acordo com o documento referente aos critérios de atribuição dos níveis de avaliação descritos no ponto 3.

Características e estrutura da prova

A prova de equivalência à frequência de Educação Física tem uma componente prática.

O aluno realiza a componente prática (45'), após realizar aquecimento.

A prova é cotada para 100 pontos percentuais.

Na prova prática, a valorização dos conteúdos e respetiva cotação está assim estabelecida:

1ª fase:

Domínios	Cotação
Aptidão Física	10 pontos
Ginástica (solo e aparelhos)	30 pontos
Atletismo	15 pontos
Badminton	15 pontos
Basquetebol	10 pontos
Voleibol	20 pontos

2ª fase:

Domínios	Cotação
Aptidão Física	10 pontos
Ginástica (solo e aparelhos)	30 pontos
Atletismo	15 pontos
Badminton	15 pontos
Voleibol	20 pontos
Orientação	10 pontos

Nesta prova, será pedido ao aluno que realize as ações solicitadas pelos exercícios critério dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol e Voleibol), do Atletismo, do Badminton, da Orientação e as destrezas de solo e aparelhos na Ginástica, cujas competências seguidamente se descrevem.

Bateria de Testes do Fitescola

- Teste do “Vai-Vem” - O aluno deve encontrar-se dentro da zona saudável contemplada nos programas da disciplina, mediante o sexo e a idade.
- Teste dos Abdominais - O aluno deve encontrar-se dentro da zona saudável contemplada nos programas da disciplina, mediante o sexo e a idade.

Ginástica – Em exercício critério, o aluno realiza:

- Realiza em exercício critério, um rolamento à frente engrupado, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, mantendo a mesma direção do ponto de partida;
- Realiza em exercício critério, um rolamento à retaguarda engrupado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas;
- Realiza em exercício critério, o salto de eixo, no boque e/ou plinto transversal, com chamada simultânea de pés no trampolim Reuther, elevando da bacia e mantendo os membros inferiores esticados e afastados, transpondo o aparelho com receção a pés juntos, mantendo o equilíbrio.
- Realiza em exercício critério, o salto entre-mãos, no boque e/ou plinto transversal, com chamada simultânea de pés no trampolim reuther, elevando da bacia. Na transposição do aparelho, puxa os joelhos ao peito e passa-os entre as mãos que se encontram apoiadas no boque. Termina com extensão das pernas e receção a pés juntos, mantendo o equilíbrio.
- Realiza em exercício critério, o salto de eixo, no plinto longitudinal, com chamada simultânea de pés no trampolim Reuther, elevando da bacia e mantendo os membros inferiores esticados e afastados, transpondo o aparelho com receção a pés juntos, mantendo o equilíbrio.

Atletismo – Em exercício critério:

- O aluno deverá executar o Salto em Altura com a técnica de tesoura, transpondo a fasquia sem a derrubar. As raparigas devem transpor 1,10m e os rapazes 1,15m.
- O aluno realiza Lançamento do Peso, dentro do círculo de lançamento, de costas e parado para o setor de queda, respeitando o regulamento da modalidade. No momento do lançamento, mantêm o peso junto ao pescoço, executa a rotação dos apoios e da bacia para a frente, terminando com a extensão do braço, lançando/empurrando o peso, sem o afastar do pescoço.

Badminton – Em exercício critério:

- a) O aluno realiza 4 serviços, 2 do lado direito e 2 do lado esquerdo do campo de Badminton, colocando o volante na zona correspondente do campo adversário.
- b) O aluno realiza 10 batimentos no volante, com a raquete de badminton, sem que este caia no solo.

Basquetebol – Em exercício critério:

- a) O aluno realiza quatro lançamentos na passada após drible de progressão.

Voleibol – Em exercício critério:

- a) O aluno realiza dez auto-passes por cima da cabeça e/ou à parede, sustentando a bola sem que esta caia no solo.
- b) O aluno realiza dez manchetes à parede; sustentando a bola sem que esta caia no solo.
- c) A uma distância de 4,5 metros da rede o aluno realiza cinco serviços, colocando a bola, conforme indicação prévia, na metade esquerda ou direita do campo.

Orientação

- a) O aluno realiza um percurso de orientação simples, com 8 pontos, dentro do recinto escolar, segundo um mapa simples (planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo.

CrITÉRIOS Gerais de Classificação

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

Bateria de Testes do Fitescola - Teste do “Vai-Vem” e Teste dos Abdominais

- O aluno encontra-se dentro da zona saudável contemplada nos programas da disciplina, para a sua idade e sexo (10 pontos); O aluno não se encontra dentro da zona saudável contemplada nos programas da disciplina, para a sua idade e sexo (0 pontos).

Ginástica

- O aluno realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério, as ações descritas (10 pontos- cada destreza); o aluno realiza com incorreções (5 pontos- cada destreza); o aluno não realiza (0 pontos);

Atletismo, Badminton, Basquetebol e Voleibol

- O aluno realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério, as ações descritas:
 - Atletismo- 15 pontos;
 - Badminton- 15 pontos;
 - Basquetebol- 10 pontos;
 - Voleibol- 20 pontos (10 pontos cada exercício);
- O aluno realiza com incorreções:
 - Atletismo- 7 pontos;
 - Badminton- 7 pontos;
 - Basquetebol- 5 pontos;
 - Voleibol- 10 pontos (5 pontos cada exercício);
- O aluno não realiza (0 pontos) em todas as matérias, isto é, Atletismo, Badminton, Basquetebol e Voleibol.

Orientação

- O aluno realiza um percurso de orientação simples, com 8 pontos, dentro do recinto escolar, segundo um mapa simples (planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo, dentro do tempo limite de 7 minutos (10 pontos). O aluno apresenta no máximo 3 incorreções no preenchimento do cartão de controlo e faz o percurso dentro do tempo limite de 7 minutos (5 pontos).
- O aluno apresenta 4 ou mais incorreções no preenchimento do cartão de controlo e/ou faz o percurso acima do tempo limite de 7 minutos (0 pontos).

A classificação da prova de equivalência à frequência corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades da classificação da componente (prática), de acordo com a tabela abaixo.

Percentagem	Nível
0 a 19	1
20 a 49	2
50 a 69	3
70 a 89	4
90 a 100	5

Material autorizado

A prova prática é realizada no Pavilhão Gimnodesportivo e nos espaços desportivos exteriores da escola sede.

Para a prova prática, o aluno deverá apresentar-se devidamente equipado (equipamento desportivo, sapatilhas e ténis limpos).

Duração

A prova prática tem a duração de 45 minutos.

Observações

Antes do início da prova prática, o aluno dispõe de 10 minutos para a realização de aquecimento geral e específico.