

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

A informação seguinte é relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º Ciclo da disciplina de Educação Física, na modalidade **prática**, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física que têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho) e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova de duração limitada.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova é estruturada em duas áreas:

- I – Área da Aptidão Física
- II – Área das Atividades Físicas

I - ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

Subárea: Resistência

Subárea: Força

Subárea: Velocidade

Subárea: Destreza geral

Na área da Aptidão Física, será avaliada apenas **uma** subárea (capacidade de aptidão aeróbia ou de aptidão neuromuscular) do aluno, em função da sua idade e sexo, em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa FITescola®.

II - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Subárea: Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Voleibol)

Subárea: Ginástica (Solo e Aparelhos)

Subárea: Atletismo (Salto em Altura)

Subárea: Outras (Jogos de Raquetas)

Na área das Atividades Físicas, serão avaliadas 6 matérias de acordo com as indicações do Quadro 1.

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.

Quadro 1 – Valorização relativa dos temas da prova prática

Tema		Conteúdos	Cotação (em pontos)
Escolhe dois dos três temas apresentados	ATIVIDADES FÍSICAS Jogo Desportivo Coletivo (Basquetebol)	No ataque com bola, passar, desmarcar-se e ocupar espaço livre, fintar e lançar na passada; No ataque sem bola, ocupar espaço para repor equilíbrio ofensivo; Na defesa, participar no ressalto defensivo	10
	ATIVIDADES FÍSICAS Jogo Desportivo Coletivo (Voleibol)	Serviço por baixo; Receção do serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; Posicionar-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro;	10
	ATIVIDADES FÍSICAS Jogo Desportivo Coletivo (Futebol)	No ataque com bola, passar a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; No ataque sem bola, aclarar o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza; Na defesa, marcar o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.	10
	ATIVIDADES FÍSICAS Desporto individual (Ginástica)	Sequência no solo os seguintes elementos: Avião / pino / cambalhota à frente/ meia pirueta/ cambalhota atrás/ponte. Plinto longitudinal 1 salto de eixo ou Plinto transversal 1 salto entre-mãos	20
	ATIVIDADES FÍSICAS Desporto individual (Atletismo)	Salto em altura com a técnica de tesoura.	20
	ATIVIDADES FÍSICAS Desporto individual (Raquetes)	Serviço curto e comprido Clear Lob Remate.	20
	APTIDÃO FÍSICA	Prova de resistência aeróbia	20

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação das situações de exercício que correspondem às várias categorias de atividades físicas resultam do somatório da pontuação atribuída a cada componente crítica de cada situação de exercício exigida ao aluno.

A qualidade da execução dos exercícios resulta da observação da aplicação com correção e oportunidade das ações técnico-táticas definidas no exercício exigido.

A classificação dos testes de aptidão física segue um critério normativo e baseia-se nas tabelas de referência apontadas no FITescola®, por género e por escalão etário.

4. DURAÇÃO DA PROVA

A prova tem a duração de 45 minutos.

5. MATERIAL AUTORIZADO

Os alunos devem apresentar-se equipados com calções e T-shirt, ou fato de treino, e com ténis ou sapatilhas (ou outro equipamento adequado para a prática do exercício físico). Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, relógio etc.).