

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 26 - Prova Prática

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- objeto de avaliação;
- caracterização da prova e estrutura;
- material;
- duração;
- critérios gerais de classificação.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física. Permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os seguintes conhecimentos e aptidões:

- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física;
- Analisar, interpretar e realizar, atividades físicas selecionadas (exercícios critério), aplicando os conhecimentos técnico/táticos inerentes a cada uma delas.

Caracterização da prova

A prova está organizada em dois grupos.

A prova tem como suporte o desempenho motor na realização de exercícios critério.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina, utilizando-se para isso, os domínios temáticos e as designações que constam do Programa de Educação Física do Ensino Básico.

A prova é cotada para 100 pontos percentuais.

A valorização relativa dos conteúdos apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Distribuição da cotação da prova prática

PROVA PRÁTICA			
	Conhecimentos e Aptidões	CONTEÚDOS	COTAÇÃO (em pontos)
GRUPO I	<p style="text-align: center;">CONDIÇÃO FÍSICA</p> <p>Corrida de longa duração Teste de força média Teste de flexibilidade</p>	<p>Corrida de longa duração: Ações técnicas e resultados</p> <p>Teste de força média Ações técnicas e resultados</p> <p>Teste de flexibilidade Ações técnicas e resultados</p>	40
GRUPO II	<p style="text-align: center;">DESPORTOS COLETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Basquetebol O aluno em situação de exercício critério realiza lançamento em salto após paragem a dois tempos, drible de progressão com mudanças de direção, receção, lançamento na passada. ● Voleibol O aluno em situação de exercício critério realiza serviço por baixo para zona previamente definida. Em situação de receção desloca-se para receber o serviço em posição correta. Realiza passe e manchete em cooperação com o colega. ● Andebol O aluno em situação de exercício critério executa receção de bola, passe e remate à baliza em apoio e suspensão ● Futebol O aluno em situação de exercício critério executa condução de bola, receção, passe e remate à baliza. 	<p style="text-align: center;">Basquetebol Ações técnicas</p> <p style="text-align: center;">Voleibol Ações técnicas</p> <p style="text-align: center;">Andebol Ações técnicas</p> <p style="text-align: center;">Futebol Ações técnicas</p>	60
TOTAL			100

Material

O aluno deverá vir devidamente equipado tal como consta no regulamento da disciplina (T-shirt, calção ou calças de fato de treino, meias e ténis).

Duração da prova

A prova prática tem a duração de 45 minutos.

Critérios gerais de classificação da prova prática

De acordo com o estipulado nos conhecimentos e aptidões requeridas, descritas no Quadro 1. Executa com correção os gestos técnicos da modalidade.