

INFORMAÇÃO - Prova de Equivalência à Frequência
EDUCAÇÃO FÍSICA - Prova prática 26
ENSINO BÁSICO
3º CICLO
Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 3º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, de acordo com Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro.

Este documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO;
2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA;
3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO;
4. MATERIAL NECESSÁRIO E DURAÇÃO DA PROVA.

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais em vigor, em articulação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Permite avaliar a aprendizagem dos alunos, passível de verificação em prova prática de duração limitada, incidindo nos seguintes domínios das Aprendizagens Essenciais:

- Atividades Físicas e Desportivas;
- Aptidão Física.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

Domínios e Competências	Conteúdos	Cotação Total (em pontos)	Protocolo de Avaliação
1 - Aptidão Física - Bateria Testes FITescola:			
O aluno realiza ações motoras tendo em conta as exigências do protocolo do FITescola.	Resistência Aeróbica	20 pontos	Realiza o teste conforme descrito no Manual. ZSAF de acordo com os valores de referência do FITescola, para a sua idade e género.

2 - Atividades Físicas - CAT.B Ginástica (o aluno escolhe 1 das modalidades):			
<p>O aluno elabora e realiza uma sequência de exercícios no solo, que combine com fluidez destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p>	<p>GIN. De SOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à retaguarda com membros inferiores estendidos e afastados; • Rolamento à frente engrupado com membros inferiores estendidos e unidos ou afastados; • Roda; • 1 Posição de flexibilidade. 	<p>30 pontos</p>	<p>Avaliação Técnica da Ginástica de Solo, ou da Ginástica de Aparelhos no plinto de esponja e no minitrampolim.</p>
<p>O aluno realiza com correção os saltos nos aparelhos.</p>	<p>GIN. De APARELHOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plinto <ul style="list-style-type: none"> • Salto ao eixo OU Salto entre mãos; - Minitrampolim <ul style="list-style-type: none"> • Salto engrupado; • Salto de ½ pirueta vertical. 		
3 - Atividades Físicas - CAT.F Badminton:			
<p>O aluno adequa a sua ação, ao objetivo de jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo;</p> <p>O aluno deve, nas situações de exercício critério, executar corretamente as ações técnico-táticas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Clear; • Drive; • Serviço curto e longo; • Lob • Remate e Amorti. 	<p>10 pontos</p>	<p>Avaliação em situação de exercício critério e ou em situação de jogo.</p>

4 - Atividades Físicas - CAT.E Atividades Rítmicas Expressivas (o aluno escolhe 1 tipo de dança):			
<p>O aluno executa os diferentes passos respeitando a estrutura rítmica da música assumindo a postura correta.</p> <p>Deve selecionar o repertório motor ajustado à música, realizando com correção, ritmo e harmonia a coreografia escolhida.</p>	<p>DANÇA TRADICIONAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Regadinho; ● Sariquité; ● Malhão; <p>DANÇA SOCIAL(32 tempos mínimo):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rumba Quadrada; ● Merengue; ● Chá chá chá. 	10 pontos	Avaliação em coreografia de dança individual (line dance) ou a par no estilo definido/escolhido, com música à escolha.
5 - Atividades Físicas - CAT.A Desportos Coletivos (o aluno escolhe 1 das modalidades):			
<p>O aluno adequa a sua ação, ao objetivo de jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo;</p> <p>O aluno deve, nas situações de exercício critério, executar corretamente as ações técnico-táticas.</p>	<p>BASQUETEBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • enquadramento; • passe; • receção; • drible com mudança de mão; • lançamento parado; • lançamento na passada; • ressalto <p>VOLEIBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serviço e receção ao serviço (manchete) • passe de dedos frente • passe de costas finalização - remate 	30 pontos	Avaliação em situação de exercício critério e ou em situação de jogo reduzido.
TOTAL		100 PONTOS	

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação a atribuir resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro e aplicando-se a ponderação respetiva, de acordo com o seguinte:

Não Realiza a tarefa	Nível 0
Executa outra Tarefa	Nível 1
Executa com muitas incorreções	Nível 2
Executa com algumas incorreções	Nível 3
Executa bem	Nível 4
Executa com correção	Nível 5

Classificação final: cotação a 100 pontos na prova prática e conversão à escala de nível de 1 a 5.

4. MATERIAL NECESSÁRIO E DURAÇÃO DA PROVA

O examinado tem de apresentar equipamento adequado à prática das diversas atividades físicas e entregar ao júri da prova uma pen ou cd da música para executar a prova da categoria E - Atividades Rítmicas Expressivas.

A prova tem a duração de 45 minutos, sem tolerância.