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)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º ciclo do ensino básico, da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2026.

A prova de equivalência tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 3.º ciclo

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova de equivalência à frequência:

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

Objeto de avaliação

- Realiza e adequa com correção as ações técnicas/táticas apropriadas;
- Realiza com correção as habilidades gímnicas;
- Coopera com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo.

Características e estrutura

Prova prática.

Condições de realização: Nos Desportos Coletivos, Raquetas e Dança, caso os alunos inscritos não perfaçam o número suficiente para a realização das situações de avaliação, será solicitada a presença de:

1º - outros alunos;

2º - professores.

No quadro 1 são apresentados os conteúdos, objetivos e estrutura da prova.

Quadro 1

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ESTRUTURA/ TIPOLOGIA
1- APTIDÃO FÍSICA *Teste de Resistência Aeróbia*	• Atingir ou ultrapassar o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF*).*	Teste de Aptidão Aeróbia (*Vai - Vem*)
2- DESPORTOS COLETIVOS **O aluno opta por duas das matérias***:* *Andebol* *Basquetebol* *Futebol* *Voleibol*	• Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras. • Conhecer, identificar e interpretar o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.	Situação de jogo formal ou situação de jogo reduzido
3- GINÁSTICA **O aluno opta por uma das matérias***:* *Solo* *Acrobática* *Aparelhos*	• Conhecer, identificar e interpretar a habilidades gímnicas a realizar. • Solo: Elaborar, realizar e analisar uma sequência de habilidades no solo que combine com fluidez as destrezas gímnicas. • Acrobática: Elabora, realiza e aprecia uma coreografia a par (com música e sem exceder dois minutos e trinta segundos). • Aparelhos: Elaborar, realizar e analisar os elementos gímnicos.	Em situação de prova: Conjunto de destrezas gímnicas no solo e nos aparelhos
4 – ATLETISMO Corridas, Saltos e Lançamentos	• Realizar e analisar, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Em situação de prova individual

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	ESTRUTURA/ TIPOLOGIA
5- MATÉRIAS ALTERNATIVAS **O aluno opta por uma das matérias:** *Badminton* *Corfebol* *Râguebi* *Escalada*	• Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participação individuais, aplicando as regras. • Conhecer, identificar e interpretar o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras • Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras. • Conhecer, identificar e interpretar o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. • Conhece e utiliza o equipamento específico da atividade e identifica as respetivas funções.	Situação de jogo formal ou situação de jogo reduzido
6 – DANÇA	Compor e realizar sequências de elementos técnicos da dança em coreografia, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições, utilizando vários estilos.	Em situação de dança

Critérios gerais de classificação

A prova é cotada para 100 pontos, distribuídos do seguinte modo:

1 – APTIDÃO FÍSICA ..... 7,5 pontos

2 - DESPORTOS COLECTIVOS ..... 45 pontos

3 – GINÁSTICA ..... 15 pontos

4 – ATLETISMO ..... 15 pontos

5 – MATÉRIAS ALTERNATIVAS ..... 10 pontos

6 – DANÇA..... 7,5 pontos

A classificação final será convertida de acordo com o Anexo XII da Portaria n.º 223 – A/2018.

Duração

A prova tem a duração de **45** minutos.

Material autorizado

Equipamento desportivo.

Aprovada pelo Conselho Pedagógico a 06 de maio de 2026