

Educação Física

Prova Código 26 - 2026

3º Ciclo do Ensino Básico – 9º Ano de Escolaridade

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026. Tem como base o despacho normativo n.º3/2026 de 23 de fevereiro de 2026.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

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

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

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

2. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico.

O exame de equivalência à frequência de Educação Física, realizado através de uma prova com componente prática de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciadas nas Aprendizagens Essenciais.

A realização da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas nas Aprendizagens Essenciais, mas não expressas nesta informação.

A prova desta disciplina permite avaliar o conhecimento dos examinandos assim como a sua capacidade para aplicar esse conhecimento na interpretação prática das habilidades motoras que lhe são propostas nas várias situações/atividades (tabela 1):

Tabela 1 – PROVA PRÁTICA: Domínios e aprendizagens

Domínios	Aprendizagens	
Aptidão física – Zona saudável de Aptidão Física	Avaliação da Aptidão Aeróbica – teste de Vaivém.	Realiza o teste conforme descrito no Manual.
Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Pedal	Avaliação dos fundamentos técnicos – de uma modalidade coletiva: Futebol.	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade.
Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Manual	Avaliação dos fundamentos técnicos – de uma modalidade coletiva: Voleibol, Basquetebol ou Andebol (à escolha do aluno).	
Atividade Física: Ginástica de Solo	Avaliação de uma sequência constituída pelos seguintes elementos: avião, subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, rolamento à frente, rolamento à retaguarda, posição de flexibilidade e roda com apoio das mãos na cabeça do plinto.	Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo que combina com fluidez e harmonia.
Atividade Física: Ginástica de Aparelhos	Avaliação de 2 saltos no boque (à escolha do aluno). Avaliação de 2 saltos no minitrampolim (à escolha do aluno).	Realiza com correção os saltos nos aparelhos.
Atividade Física: Atletismo	Avaliação dos fundamentos técnicos do Salto em Comprimento, Lançamento do Peso e Corrida de Velocidade.	Realiza com correção técnica.

3. Caracterização da prova

A **prova prática** está organizada por grupos de modalidades e é constituída por seis grupos de itens, que passamos a explicitar na tabela seguinte (2):

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Tabela 2 – PROVA PRÁTICA: Tipologia e cotação (em pontos)

Tipologia	Estrutura	Cotação
Grupo I: Aptidão física – Zona saudável de Aptidão Física	Realização de percursos de 20 metros ao ritmo marcado.	20 Pontos
Grupo II: Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Pedal	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade escolhida: passe e receção, condução de bola, drible, remate, cabeceamento.	20 Pontos
Grupo III: Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Manual	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade escolhida: <u>Voleibol</u> - passe por cima com as duas mãos, manchete, serviço, remate; <u>Basquetebol</u> - passe de peito, passe picado, drible, lançamento parado ou na passada; <u>Andebol</u> - passe e receção, drible, remate em apoio e em suspensão.	20 Pontos
Grupo IV: Atividade Física: Ginástica de Solo	Sequência organizada pelo aluno, em que estejam presentes os elementos gímnicos combinados com elementos de ligação.	15 Pontos
Grupo V: Atividade Física: Ginástica de Aparelhos	Realização dos saltos nos respetivos aparelhos.	10 Pontos
Grupo VI: Atividade Física: Atletismo	Realização das disciplinas da modalidade.	15 Pontos

4. Critérios de classificação

Na **prova prática** de Educação Física, o grau de exigência decorrente das situações de avaliação propostas, bem como o nível de desempenho evidenciado nos critérios de classificação, estão balizados pelas Aprendizagens Essenciais da disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

A avaliação da **prova prática** será realizada através do método de observação direta e registo do nível de desempenho em grelha de avaliação. A cotação da **prova prática** é de 100 pontos distribuídos de acordo com as cotações da tabela 2.

A classificação final da prova de equivalência à frequência, arredondada às unidades, será convertida na escala de níveis de 1 a 5.

5. Material

Para a realização da **prova prática** é necessário o aluno proceder a um aquecimento antes do seu início. Deverá apresentar-se devidamente equipado para a prática de exercício físico e ser portador de material necessário à sua higiene pessoal após o término da prova de equivalência à frequência.

6. Duração

A prova terá a duração de 45 minutos.