



Informação-Prova de Equivalência à Frequência  
do Ensino Básico - 3º ciclo

**Disciplina:** Educação Física

Ano letivo 2025/2026

1ª e 2ª FASES

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

- Objecto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

### **1. Objeto de avaliação**

A prova é prática e tem como referência o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória e as aprendizagens essenciais referentes ao Ensino Básico. As Orientações Curriculares para o 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física integram as três áreas de aprendizagem, abrangendo várias matérias, as quais são desenvolvidas ao longo do 7º, 8º e 9º ano. Estas áreas integram a aptidão física, os conhecimentos e as atividades físicas desportivas: jogos desportivos coletivos (andebol, basquetebol, futebol/futsal e voleibol), jogos de raquetas, dança, atletismo e ginástica (de solo e de aparelhos).

As diferentes matérias podem ser desenvolvidas de modo independente, atendendo à especificidade de cada uma (elementos técnico-táticos, regulamentação e materiais utilizados), ou de forma integrada, relacionando de uma forma simples o seu contributo para o desenvolvimento da aptidão física e da saúde.

Relativamente ao desenvolvimento da aptidão física, o aluno deverá realizar a identificação das capacidades físicas exercitadas, demonstrando/conhecendo alguns exercícios/testes que as estimulam ou permitem avaliar.

## 2.Caracterização da prova

2.1. A prova prática de Educação Física incidirá sobre os seguintes conteúdos:

- Duas modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos à escolha do aluno, devendo este realizar um percurso técnico/ jogo simplificado, evidenciando o domínio dos elementos técnico-táticos aprendidos;
- Ginástica de Solo, devendo o aluno realizar e compor uma sequência de pelo menos seis elementos na qual deverá integrar um elemento de equilíbrio, um elemento de flexibilidade, um rolamento à frente, um rolamento à retaguarda, um apoio facial invertido (pino de braços ou pino de cabeça; com ou sem ajuda) e roda;
- Ginástica de Aparelhos, devendo o aluno executar um salto no boque (eixo, entre- mãos) e um salto no minitrampolim (engrupado, encarpado, pirueta);
- Atletismo, devendo o aluno executar um salto (altura - técnica Fosbury-flop ou em comprimento - técnica na passada) e um lançamento do peso;
- Jogo de Raquetes, devendo o aluno realizar toques consecutivos com a raquete e volante/ bola e jogar em cooperação com um parceiro;
- Aptidão Física, devendo o aluno realizar e/ou identificar pelo menos um exercício que promova o desenvolvimento de cada uma das capacidades físicas (resistência, flexibilidade, força e velocidade).

O conjunto destes quatro grupos de conteúdos traduz-se em cinco partes de prova, em que cada uma é classificada com uma cotação particular, conforme se indica no quadro seguinte:

Quadro 1 - Valorização relativa dos domínios

Grupos	Domínios/Matérias		Cotação (em pontos)
<b>PROVA PRÁTICA</b>			
<b>I - Jogos Desportivos Coletivos</b>	Andebol Basquetebol Voleibol Futebol ou Futsal (duas modalidades à escolha do aluno)	Principais regras Principais gestos técnicos	40
<b>II - Atletismo</b>	Saltos Lançamentos	Salto em altura Salto em comprimento Lançamento do peso	10
<b>III - Jogos de Raquetas</b>	Jogos de Raquetas	Toques consecutivos Joga em cooperação com parceiro	10
<b>IV - Ginástica</b>	Ginástica de Solo e de Aparelhos	Rolamentos Posição de equilíbrio Posição de flexibilidade Apoio facial invertido Roda Saltos (boque e minitrampolim)	30
<b>V - Aptidão Física</b>	Aptidão física	Flexibilidade, Velocidade, Força e Resistência	10

Quadro 2 - Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
<b>PROVA PRÁTICA</b>		
<b>Jogos Desportivos Coletivos</b> (duas modalidades à escolha do aluno): - exercício critério e/ou jogo simplificado (modalidade 1) - exercício critério e/ou jogo simplificado (modalidade 2)	2	20 20
<b>Atletismo:</b> - exercício critério (salto) - exercício critério (lançamento)	2	5 5
<b>Jogos de Raquetas:</b> - toques consecutivos com raqueta e volante/bola - jogar em cooperação com um parceiro	2	5 5
<b>Ginástica:</b> - sequência gímnica com pelo menos 6 elementos obrigatórios - um salto no boque - um salto no minitrampolim	3	15 7,5 7,5
<b>Aptidão Física:</b> - Identificação e/ou demonstração de exercício critério para as 4 capacidades físicas condicionais	4	2,5 2,5 2,5 2,5

### 3. Material

3.1. Para a prova, deve apresentar-se no local da prova devidamente equipado (pode equipar-se na escola), como se fosse realizar uma aula de Educação Física, com calções ou calças de desporto, calçado para pavilhão e t-shirt. Não pode ter anéis, fios, brincos, relógio e deve ter o cabelo apanhado. Se necessário, pode trazer também o seu material de higiene para tomar banho após a prova prática.

### 4. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua realização ultrapassar este limite de tempo.

### 5. Critérios Gerais de Classificação

5.1. Os critérios adotados assentam fundamentalmente em dois aspetos: na apreciação do nível de desempenho motor revelado pelo aluno na execução dos exercícios critério e/ou na situação de jogo simplificado e no conhecimento demonstrado pelo aluno, identificando e realizando o que lhe é solicitado.

A cada elemento não identificado e/ou não realizado corresponde uma cotação de 0 (zero).

A cada parte da prova corresponde uma cotação parcial em percentagem. Assim, atribuem-se as seguintes cotações: Jogos Desportivos Coletivos - 40%, sendo 20% a cada uma das duas modalidades escolhidas pelo aluno; Atletismo - 10%; Jogos de Raquetas - 10%, Ginástica - 30% e Aptidão Física - 10%.