
**Informação- Prova de Equivalência à Frequência
Educação Física**

2026

Prova 26 | Prova Prática

3º Ciclo do Ensino Básico

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, nomeadamente: objeto de avaliação; Característica e Estrutura da Prova; Critérios gerais de classificação; Duração e Material.

A prova é prática, na qual é avaliado o desempenho do aluno por um júri.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor (Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais) da disciplina de Educação Física e permite avaliar aprendizagens relativas aos domínios das Atividades físicas e da Aptidão física, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

Área das Atividades Físicas - 70%	
Desportos Coletivos	Voleibol
	Basquetebol
	Futebol
	Andebol
Ginástica	Solo
	Aparelhos
Atletismo	Salto
	Corrida
Área da Aptidão Física - 30%	
Aptidão Aeróbia	Teste de resistência do Fitescola
Aptidão Neuromuscular	Teste de força do Fitescola

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

Atividades físicas. Cotação 70 pontos

Nos desportos coletivos, avaliam-se as aprendizagens de duas de quatro modalidades, ao critério do aluno (Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol). Cada uma destas modalidades apresenta exercícios critério que definem a qualidade técnica dos conteúdos. Cotação: 24 pontos.

Na ginástica, avaliam-se as aprendizagens dos elementos de solo através de uma sequência gímnica e na ginástica de aparelhos serão realizados dois saltos em dois aparelhos diferentes. Cotação: 26 pontos.

No Atletismo, avaliam-se as aprendizagens do salto em altura e da corrida de velocidade. Cotação: 20 pontos

Aptidão física. Cotação 30 pontos

Nesta área será avaliado um teste de Aptidão Aeróbia e um teste de aptidão neuromuscular, do Fitescola de acordo com o protocolo e as tabelas de avaliação do mesmo. Cotação: 30 pontos.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Estrutura do Exercício- área das Atividades Físicas	Pontuação máxima
Desportos Coletivos (o aluno escolhe 2 dos 4 desportos coletivos): Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol	12 pontos
Exercício Critério- Desporto coletivo 1	
Exercício Critério- Desporto coletivo 2	12 pontos



<p>Desportos Individuais:</p> <p>Ginástica:</p> <p>Sequência Gímnica de solo O aluno realiza com correção e fluidez, uma sequência gímnica de seis elementos, pela ordem definida</p> <p>Salto no mini-trampolim O aluno inicia a corrida de balanço, efetuando de seguida a chamada a pés juntos no mini-trampolim e realiza o salto definindo na fase de voo, fazendo de seguida a extensão rápida dos membros inferiores e receção equilibrada no solo.</p> <p>Salto no plinto longitudinal O aluno inicia a corrida de balanço, efetuando de seguida a chamada a pés juntos no trampolim reuther. Realiza o salto definido, transpondo o aparelho e terminando com a receção equilibrada no solo.</p> <p>Atletismo:</p> <p>Salto O aluno efetua a corrida, impulsão e receção, de acordo com os critérios do salto.</p> <p>Corrida de velocidade O aluno realiza uma corrida de velocidade na distância definida, reagindo ao sinal de partida e mantendo a velocidade durante a corrida.</p>	<p>15 pontos</p> <p>5 pontos</p> <p>6 pontos</p> <p>10 pontos</p> <p>10 pontos</p>
Estrutura do Exercício- área da Aptidão Física	Pontuação máxima
<p>Teste de resistência do Fitescola Realiza o teste definido.</p> <p>Teste de força do Fitescola Realiza o teste definido.</p>	<p>20 pontos</p> <p>10 pontos</p>

DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos.

MATERIAL

A prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo (modalidades coletivas; ginástica; salto em altura e teste de aptidão física), com a obrigatoriedade do aluno se apresentar com equipamento desportivo adequado à prática das modalidades (T-shirt e calções ou fato de treino, meias, ténis ou sapatilhas).