

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Prova de Equivalência à Frequência de

Educação Física

Prova 26 | 2026

Modalidade: Prática

3.º Ciclo do Ensino Básico

(Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em **2026**, nomeadamente:

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

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova final do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

2. Objeto de Avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina, assim como os conteúdos/objetivos comuns ao programa do ensino básico em vigor no corrente ano letivo, nomeadamente no que respeita ao 3.º ciclo. A prova é constituída somente por uma componente prática.

3. Características e Estrutura

PROVA PRÁTICA

Conteúdos	Execução de gestos técnicos	Objetivos
Modalidades Desportivas Coletivas	<ul style="list-style-type: none">- Tipos de passe, remate, princípios básicos de ataque e defesa.- Exercitação em circuito.- Adequação de Gestos Técnicos face à situação.	Demonstrar o domínio de execução prática das técnicas nas modalidades coletivas.
Modalidades Desportivas Individuais	<ul style="list-style-type: none">- Utilização de técnicas em ações fechadas no atletismo e ginástica.- Apresentação de elementos individuais dinâmicos e com correção técnica.	Demonstrar o domínio de execução prática das técnicas nas modalidades individuais.
Aptidão Física Bateria de Testes do <i>FitEscola</i> .	<ul style="list-style-type: none">- Realização de testes de aptidão física de acordo com o protocolo do <i>FitEscola</i>.	Demonstrar o domínio de execução prática na regulação com a Aptidão Física

4. Critérios Gerais de Classificação

Desta forma, para cada tarefa o aluno é avaliado de acordo com o seguinte método: Não realiza o exercício; Realiza com muitas incorreções o exercício; Realiza com algumas incorreções o exercício; Realiza com poucas incorreções o exercício; Realiza corretamente o exercício.

A prova é cotada para 100 pontos.

5. Material

Equipamento apropriado para a prática da atividade física e material necessário para higiene pessoal, sendo requerido ao aluno, calções ou fato de treino e t-shirt.

Para as atividades a avaliar são necessários: aparelhagem de som, CD FITescola, 1 minitrampolim, 1 plinto, 2 colchões de queda, 4 colchões de apoio, 4 barreiras, 1 bola de basquetebol, 10 pinos, 1 bola de voleibol, 1 bola de andebol e 1 bola de futsal.

Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou de terceiros (fios, anéis, pulseiras, relógios, etc.), assim como a realização da prova sem o vestuário e calçado adequados.

6. Duração

Prova prática: 45 minutos, sem tolerância.