



## INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### Prova Prática de EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA 26 | 2026

**3.º Ciclo do Ensino Básico** (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho e Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro de 2026)

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

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

#### Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa e as Metas Curriculares de Educação Física do Ensino Básico e permite avaliar aprendizagens numa prova prática de duração limitada.

A **prova prática** permite avaliar as aprendizagens (Competências de Ação) nos domínios de Basquetebol, Andebol, Voleibol, Ginástica de Solo e de Aparelhos e Atletismo.

#### Caracterização da prova prática

A prova é constituída por quatro domínios, de acordo com a estrutura do programa. Cada domínio está organizado por circuitos (Basquetebol e Voleibol); por sequências de exercícios na Ginástica de Solo; pela realização de saltos no boque e no plinto na Ginástica de Aparelhos e pela realização de duas disciplinas do Atletismo (prova de velocidade - 40 metros e do Salto em Comprimento).

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização dos domínios na prova apresenta-se no Quadro III:

**Quadro III – Valorização dos domínios**

Grupo	Domínios	Cotação (em pontos)
I	Basquetebol: Passe, Drible e Lançamento	25
II	Voleibol: Serviço, Passe e manchete	25
III	Ginástica: Solo – apoio facial invertido; roda; rolamentos; elementos de ligação; posição de equilíbrio; posição de flexibilidade. Aparelhos – salto de eixo no boque e salto entre mãos no plinto.	25
IV	Atletismo: Velocidade – 40m; Salto em Comprimento	25
		<b>100</b>

Em cada grupo são mobilizadas aprendizagens específicas de cada domínio.  
A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item apresentam-se no Quadro IV:

**Quadro IV – Tipologia, número de itens e cotação**

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Circuito	2	25
Sequências	1	15
Saltos	1	10
Corrida	1	10
Itens de concurso	1	15

### **CrITÉRIOS gerais de classificação**

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada domínio.

A não execução de um determinado circuito, elemento técnico ou prova, implica uma classificação de zero pontos.

No Basquetebol e no Voleibol, o aluno realiza as ações técnicas adequadas à situação critério;

Na Ginástica de solo e de aparelhos, o aluno realiza com fluidez e harmonia as destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas.

No Atletismo, o aluno realiza movimentos cíclicos vencendo uma distância de 40m em tempo mínimo; realiza o salto em comprimento, com a técnica de “voo na passada”, com corrida de balanço ajustada.

### **CrITÉRIOS específicos de classificação**

Na execução dos diferentes elementos técnicos e gímnicos bem como na realização das duas provas de Atletismo, os alunos são classificados com base em três cenários distintos de execução técnica. Assim temos: **nível 0 – não executa; nível 1 – executa com dificuldade; nível 2 – executa com facilidade.**

O Quadro V apresenta os parâmetros de classificação para os elementos técnicos e gímnicos.

**Quadro V – Parâmetros de classificação**

Níveis	Pontuação das questões	1	2	3	4	5	7	10	15
<b>0</b> - Não executa		0	0	0	0	0	0	0	0
<b>1</b> - Executa com dificuldade		0,5	1	1,5	2	2,5	3,5	5	7,5
<b>2</b> - Executa com facilidade		1	2	3	4	5	7	10	15

### **Material**

Equipamento desportivo – *camisola*, calção/fato de treino, meias e sapatilhas.

### **Duração**

A prova prática tem a duração de 45 minutos.