

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA PROVA 26| 2026
3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

(Ao abrigo dos Decretos-Lei n.º 54/2018 e n.º 55/2018, de 6 de julho e do Despacho Normativo n.º 3/2026)

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência, do Ensino Básico, 3º ciclo, da disciplina de Educação Física, código 26, a realizar em 2025, nomeadamente:

- **Objeto de avaliação**
- **Características e estrutura**
- **Critérios gerais de classificação**
- **Material**
- **Duração**

Objeto de avaliação

A prova de exame de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência o Programa da disciplina e permite avaliar as aprendizagens essenciais, enquadradas em domínios do Programa, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

Características e estrutura

A prova apresenta 4 grupos:

Grupo I - Aptidão Física;

Grupo II - Atletismo (salto em comprimento e lançamento do peso);

Grupo III - Ginástica de Solo;

Grupo IV - Desportos Coletivos (Basquetebol, Voleibol e Futebol).

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos domínios e conteúdos na prova

Domínios	Subárea	Aprendizagens Essenciais	Cotação
Área da Aptidão Física		Aptidão Aeróbia Teste do Vaivém de acordo com as normas do programa <i>FITescola</i>	10 Pontos (para o nível de desempenho, atingir a zona saudável)
Área das Atividades Físicas	Atletismo	Lançamento do peso: Realizar o lançamento do peso, de costas (duplo apoio) e sem balanço, tendo três tentativas para a execução.	10 Pontos (1 ponto para a posição inicial; 2 pontos para a rotação e extensão das pernas e braço do lançamento; 2 pontos para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco)

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA PROVA 26| 2026
3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

(Ao abrigo dos Decretos-Lei n.º 54/2018 e n.º 55/2018, de 6 de julho e do Despacho Normativo n.º 3/2026)

		Salto em comprimento: Realizar o salto em comprimento, aplicando o regulamento específico, com 3 tentativas para executar o salto.	(1 ponto para a corrida de balanço; 1 ponto para a chamada; 2 pontos para a fase aérea; 1 ponto para a queda)
	Ginástica	Solo Executar uma sequência gímnica com elevado nível de correção com os seguintes elementos: - Avião, seguido de apoio facial invertido com rolamento à frente engrupado, meia volta, rolamento à retaguarda com saída de membros inferiores estendidos e afastados, ponte, finalizando com corrida e roda.	35 Pontos (3 pontos para o avião; 6 pontos para o apoio facial invertido; 4 pontos para o rolamento à frente engrupado; 2 pontos para a meia volta; 6 pontos para o rolamento à retaguarda; 3 pontos para a ponte; 4 pontos para a roda e 7 pontos para o encadeamento)
	Desportos Coletivos	Realizar exercícios critério por gesto técnico/modalidade.	45 Pontos
	Basquetebol		(15 Pontos - 5 pontos para cada elemento técnico)
	Voleibol		(15 Pontos - 5 pontos para cada elemento técnico)
	Futebol		(15 Pontos - 5 pontos para cada elemento técnico)
TOTAL			100 Pontos

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA PROVA 26 | 2026
3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

(Ao abrigo dos Decretos-Lei n.º 54/2018 e n.º 55/2018, de 6 de julho e do Despacho Normativo n.º 3/2026)

Critérios gerais de classificação

Grau de correção na execução de cada um dos elementos e gestos das diferentes modalidades;
Nível de desempenho de acordo com as tabelas de referência (*FITescola*).

Estes critérios serão ajustados e adaptados às necessidades específicas dos alunos abrangidos por medidas seletivas, garantindo uma avaliação adequada ao seu perfil de aprendizagem.

Material

Sendo a prova constituída por exercícios práticos, os alunos deverão fazer-se acompanhar do equipamento necessário para uma aula prática de Educação Física.

Duração

A prova terá a duração de 45 minutos.

Nota

Esta Informação-prova, também se aplica aos alunos com medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão (Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho) com os critérios gerais de classificação devidamente adaptados.