
INFORMAÇÃO – Prova de Equivalência à Frequência**Educação Física**Maio 2026

Prova 26 | 2026

3.º Ciclo do Ensino Básico

Prova: Prática

O presente documento divulga a 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. Local de realização da prova

Escola Básica da Venda do Pinheiro

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, estando de acordo com as orientações curriculares para o 3º ciclo do ensino básico.

3. Caracterização da prova

A prova é constituída por seis exercícios-critério referentes a quatro matérias no domínio das atividades físicas desportivas, sendo todos os exercícios de realização obrigatória.

Matéria: Basquetebol.

Aprendizagens essenciais: drible de progressão/proteção com mudança de direção pela frente; lançamento na passada; lançamento em apoio; passe de peito; passe picado/receção.

Pontuação: 33 pontos.

Matéria: Ginástica de solo.

Aprendizagens essenciais: avião; meia-pirueta; rolamento à frente com pernas fletidas e unidas; rolamento à retaguarda com pernas afastadas e estendidas; rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas.

Pontuação: 24 pontos.

Matéria: Ginástica de aparelhos.

Aprendizagens essenciais: salto engrupado; salto de carpa (pernas afastadas).

Pontuação: 10 pontos.

Matéria: Voleibol.

Aprendizagens essenciais: passe por cima; manchete; serviço por cima.

Pontuação: 33 pontos.

4. Critérios gerais de classificação

A avaliação a atribuir, a cada exercício da prova, resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação.

Nesta prova, a avaliação é feita por observação direta de componentes críticas referentes a cada exercício-critério.

O aluno realiza o exercício-critério, sendo observadas as componentes críticas de cada gesto técnico. Será atribuída a totalidade da cotação aos exercícios onde seja observada a realização de todas as componentes críticas. Caso não sejam concretizadas com sucesso, pelo aluno, todas as componentes críticas, será atribuída uma cotação parcial. Será atribuída a cotação zero quando não se observa a realização de qualquer componente crítica.

A classificação final da prova de equivalência à frequência de 3º ciclo será atribuída de acordo com a legislação em vigor.

5. Material

Material necessário à prova: uma bola basquetebol, oito pinos, duas tabelas de basquetebol, tapete de ginástica (“rolo”), colchões de ginástica, colchões de quedas, minitrampolim, uma bola de voleibol, rede de voleibol e dois postes de voleibol.

O examinando deve ser portador de material específico para a prática da disciplina de educação física: camisola, calções, sapatos de ténis apropriados para pavilhão, sapatilhas de ginástica e fato de treino (opcional). Os sapatos de ténis a utilizar na prova não podem vir calçados do exterior.

6. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.