

Prova de Equivalência à Frequência

Informação-Prova

Educação Física

Prova 26 | 2025

3.º Ciclo do Ensino Básico

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, alterado pelos Decretos-Lei n.º 70/2021, de 3 de agosto, n.º 62/2023, de 25 de julho, e n.º 12/2025, de 21 de fevereiro.

1. Informação

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3.º Ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, sobre a aprendizagem definida para o final do 3.º Ciclo do ensino básico, de acordo com o currículo estabelecido no Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, alterado pelos Decretos-Lei n.º 70/2021, de 3 de agosto, n.º 62/2023, de 25 de julho, e n.º 12/2025, de 21 de fevereiro.

Devem ainda ser tidos em consideração a Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto, alterada pela Portaria n.º 29/2025/1, de 7 de fevereiro, o Despacho Normativo n.º 2-A/2025, de 03 de março, e o Despacho n.º 14526/2024, de 9 de dezembro.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e dos documentos curriculares da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material autorizado;
- Duração.

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 constam das Aprendizagens Essenciais, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

2. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física permite avaliar o conjunto das aprendizagens de acordo com os referenciais de base: o Perfil do Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, as Aprendizagens Essenciais, os domínios e os temas a desenvolver no terceiro ciclo como consta da legislação referida e passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

3. Caracterização e estrutura da prova

A prova de equivalência à frequência é composta por uma componente prática, organizada em quatro momentos de avaliação. A cotação da componente prática é de 100 pontos, correspondendo à cotação final.

Grupo	Conteúdos	Parâmetros
I	BASQUETEBOL	Executa com correção e de forma eficaz, em exercício critério, as técnicas específicas.
II	FUTEBOL	Executa com correção e de forma eficaz, em exercício critério, as técnicas específicas.
III	VOLEIBOL	Executa com correção e de forma eficaz, em exercício critério, as técnicas específicas.
IV	ATLETISMO - Lançamento do Peso - Salto em Comprimento	Executa com correção e de forma eficaz as técnicas específicas.
V	APTIDÃO FÍSICA - FITescola	Executa os testes de aptidão física do FITescola encontrando-se dentro da Zona Saudável dos valores de referência do FITescola.

4. Critérios gerais de classificação

A Prova encontra-se distribuída por cinco blocos de conteúdos: Basquetebol, Futebol, Voleibol, Atletismo (Lançamento do Peso e Salto em Comprimento) e Aptidão Física (FITescola).

A cotação total da componente prática é de 100 pontos, distribuídos da seguinte forma:

	Conteúdos	Estrutura	Cotação
Componente Prática (100 Pontos)	Basquetebol	Este grupo de conteúdos avalia o examinando na realização dos vários gestos técnicos dos desportos coletivos, técnica do lançamento do peso e do salto em comprimento e devendo o aluno ser capaz de os executar: o aluno não executa; o aluno executa revelando algumas dificuldades nos critérios exigidos; o aluno executa o exercício proposto, cumprindo os critérios exigidos.	20 Pontos
	Futebol		20 Pontos
	Voleibol		20 Pontos
	Atletismo - Lançamento do Peso - Salto em Comprimento		30 Pontos
	Aptidão Física - FITescola		Executa os testes de aptidão física do FITescola encontrando-se dentro da Zona Saudável dos valores de referência do FITescola. 10 Pontos

- Cada conteúdo é composto por um conjunto de gestos técnicos a observar;
- Cada Gesto Técnico é avaliado em 3 critérios:
 - 0 pontos - O aluno não executa;
 - 3 pontos - Executa revelando algumas dificuldades nos critérios exigidos;
 - 5 pontos - Executa o exercício proposto, cumprindo os critérios exigidos.
- O aluno atinge os valores de referência de Zona Saudável do FITescola:
 - 0 pontos - O aluno encontra-se fora da Zona Saudável;
 - 5 pontos - O aluno encontra-se dentro da Zona Saudável.

As incorreções e o não cumprimento dos exercícios da Prova serão penalizados na respetiva cotação.

Cada aluno terá duas tentativas de realização em cada um dos exercícios da prova.

No grupo V (Aptidão Física) aluno terá apenas uma tentativa de realização.

Todos os exercícios serão observados e analisados.

Todas as situações de dúvida deverão ser decididas em benefício do examinado.

5. Material autorizado

Material a fornecer pelo estabelecimento de ensino:

- Bolas (Futsal, Basquetebol e Voleibol), tabelas de basquetebol, balizas, caixa de saltos, engenho (Peso), cones de sinalização e aparelhagem.

Materiais e utensílios de que o examinando tem de ser portador:

- Calçado adequado (ténis), roupas práticas e confortáveis (calções ou fato de treino).

6. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Documento aprovado no dia 15 de maio de 2025 em conselho pedagógico, de acordo com o ponto 1 do art.º 31.º, capítulo II, do Despacho Normativo n.º 2-A/2025, de 03 de março.

O Coordenador de Departamento



O Presidente do Conselho Pedagógico

