

Prova de Equivalência à Frequência | Cód. 26 - Educação Física

3.º Ciclo do Ensino Básico

INFORMAÇÃO-PROVA | 2025/2026

1. Informações gerais

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, tendo como referência os documentos curriculares em vigor, nomeadamente as áreas de competências previstas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória. 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.

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.

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 e a desenvolver no terceiro ciclo como consta da legislação vigente 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 cinco 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.

Grupo	Conteúdos	Parâmetros
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.

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), sendo utilizados os seguintes critérios de observação e avaliação:

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

Componente prática (100 pontos)	Conteúdos		Estrutura	Cotação
	Basquetebol		Este grupo de conteúdos avalia o examinando na realização dos vários gestos técnicos dos desportos coletivos, da técnica do lançamento do peso e do salto em comprimento, 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		15 pontos
		Salto em comprimento		15 pontos
	Aptidão Física			10 pontos

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

Critérios de observação e avaliação:

- 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.

Nos grupos I, II, III e IV cada aluno terá duas tentativas de realização em cada um dos exercícios da prova. No grupo V cada 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

a) 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.

b) 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 6 de maio de 2026 em conselho pedagógico, de acordo com o ponto 1 do art.º 29.º, da secção III, do Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

O/A Coordenador/a de Departamento

Sónia Lopez

A Presidente do Conselho
Pedagógico

[Signature]