
INFORMAÇÃO – PROVA FINAL DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA

Prova 26/ 2026• Despacho Normativo n.º 3_2026

3º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026.

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

- Objeto de Avaliação
- Características e Estrutura
- Critérios Gerais de Classificação
- Material
- Duração

1. Objeto de Avaliação

A Prova de Equivalência à Frequência tem por referência as Aprendizagens Essenciais para o 3.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física. Permite avaliar a aprendizagem, os conteúdos considerados essenciais e as áreas de exploração enquadradas no domínio das propostas curriculares da disciplina, passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada.

2. Caracterização da Prova

Na Prova de Equivalência à Frequência do 3º ciclo, os alunos realizam, obrigatoriamente, uma **Prova Prática**. A classificação final da prova corresponde à classificação obtida expressa em escala percentual de 0 a 100, convertida posteriormente na escala de níveis de 1 a 5.

Na **Parte Prática das modalidades individuais**:

Badminton

Os alunos, em exercício critério, realizam os gestos técnicos fundamentais da modalidade.

Ginástica de Aparelhos

No plinto, os alunos realizam os dois saltos apresentados.

No bock, os alunos realizam salto de eixo.

Ginástica de Solo

Os alunos realizam em sequência gímnica os elementos de ginástica.

Na **Parte Prática das modalidades coletivas**:

Nas modalidades coletivas, andebol e voleibol, os alunos executam os gestos técnicos fundamentais em exercício critério.

Aptidão Física

Os alunos realizam uma prova de aptidão aeróbia integrada na bateria de testes do FITescola.

Quadro 1 – Conteúdos a avaliar

CONTEÚDOS		
Modalidades Individuais / Conteúdos	Cotação (em pontos)	
Badminton: <ul style="list-style-type: none"> • Serviço curto • Serviço longo • Lob • Clear • Remate 	15	40%
Ginástica de solo: <ul style="list-style-type: none"> • Apoio facial invertido • Rolamento à frente • Rolamento atrás engrupado • Ponte • Roda • Avião 	15	
Ginástica de Aparelhos:		
Minitrampolim: <ul style="list-style-type: none"> • Salto em extensão • Salto em extensão com meia pirueta Bock: <ul style="list-style-type: none"> • Salto de eixo 	10	
Modalidades Coletivas / Conteúdos		
Andebol: <ul style="list-style-type: none"> • Passe e receção de bola • Remate em suspensão • Drible 	20	40%
Voleibol: <ul style="list-style-type: none"> • Passe • Receção baixa (manchete) • Serviço por baixo 	20	
APTIDÃO FÍSICA		
Corrida de resistência: <ul style="list-style-type: none"> • Vaivém 	20	20%
TOTAL	100	100%

3. Critérios Gerais de Classificação

Em cada uma das atividades ou exercícios critérios aplicados na Prova, serão tidas em conta para a classificação, a correção técnica do gesto/elemento, harmonia e fluidez dos movimentos a executar e/ou a eficácia, velocidade de execução e marcas atingidas.

A classificação final corresponde à soma das classificações obtidas na avaliação das modalidades coletivas (40%), das modalidades individuais (40%) e da aptidão física (20%).

4. Material

Os alunos devem ser portadores de equipamento desportivo individual, adequado à realização de uma prova prática desportiva, não sendo permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física (fios, anéis, pulseiras, relógios e etc...).

5. Duração

A Prova Final de Equivalência à Frequência tem a duração de 45 minutos.