

## **Informação – Prova de Equivalência à Frequência Educação Física (26) – 3º ciclo do Ensino Básico**

**2026**

### **1. Introdução**

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º ciclo do ensino básico na disciplina de Educação Física, a realizar em 2026.

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

- Objeto de avaliação;
- Caracterização e estrutura da prova;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, na prova desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

### **2. Objeto de Avaliação**

A prova de equivalência à frequência tem por referência os documentos curriculares em vigor para o Ensino Básico e visa avaliar as aprendizagens passíveis de aferição numa prova prática de duração limitada. A avaliação incide especificamente sobre a capacidade de mobilizar conhecimentos e competências nas áreas de Aptidão Física e Atividades Físicas e Desportivas.

### **3. Caracterização e Estrutura da Prova**

A prova é exclusivamente prática e organiza-se em três fases distintas:

1.ª Fase – Aptidão Física: Aplicação de testes da bateria FitEscola® para avaliar a resistência aeróbia, flexibilidade e força. O aluno deve demonstrar níveis de desempenho dentro da "Zona Saudável".

2.ª Fase – Atividades Físicas Individuais: Avaliação do domínio técnico e execução prática em modalidades como o Atletismo (corridas, saltos ou lançamentos) e a Ginástica (solo e aparelhos).

3.ª Fase – Atividades Físicas Coletivas (Jogos Desportivos): Avaliação de gestos técnicos e princípios básicos de ataque e defesa em modalidades como Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol.

A classificação é expressa numa escala de 0 a 100 pontos, sendo que a ponderação segue este modelo:

DOMÍNIOS DE AVALIAÇÃO	COTAÇÃO (PONTOS)
APTIDÃO FÍSICA (TESTES FITESCOLA)	20
ATIVIDADES FÍSICAS INDIVIDUAIS (GINÁSTICA E ATLETISMO)	40
ATIVIDADES FÍSICAS COLETIVAS (JOGOS DESPORTIVOS)	40

#### 4. Critérios de Classificação

A classificação a atribuir a cada domínio, é o somatório da avaliação de todos os exercícios práticos que o compõem. Tem em conta a execução técnica, respeitando as normas de segurança e o regulamento específico de cada modalidade.

O desempenho do aluno em cada tarefa é avaliado segundo níveis de execução:

1. Não realiza o exercício (0 pontos);
2. Realiza com muitas incorreções;
3. Realiza com algumas incorreções;
4. Realiza com poucas incorreções;
5. Realiza corretamente o exercício (pontuação máxima do item).

#### 5. Material

O aluno deve apresentar-se com o seguinte equipamento:

- T-shirt, calções ou fato de treino e ténis limpos.
- Não é permitido o uso de adereços que coloquem em risco a integridade física (fios, anéis, relógios, etc.).

#### 6. Duração

A prova prática tem a duração total de **45 minutos**, sem tolerância. Este tempo inclui os períodos necessários para o aquecimento e a organização do espaço e materiais.