



INFORMAÇÃO-PROVA

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

2026

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

LEGISLAÇÃO:

Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro

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

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material

1. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, contempla uma avaliação abrangente do aluno nas 3 áreas de organização da disciplina, desenvolvidas ao longo dos 3 anos de escolaridade do 3.º ciclo do ensino básico. Tal como estabelecido nas aprendizagens essenciais, o aluno será avaliado nas atividades físicas, na aptidão física e nos conhecimentos.

2. Caracterização da prova

A prova de equivalência à frequência de Educação Física é constituída por uma parte prática.

Durante a prova prática, o aluno será testado em situações de exercício, critério para a avaliação das ações motoras inerentes a cada matéria. Paralelamente, será verificado o nível de conhecimento do aluno relativamente ao modo de execução das principais ações técnico-táticas e às principais regras específicas. Em casos especiais, atempada e devidamente comprovados, a avaliação de uma ou várias atividades da componente prática poderá ser realizada de forma teórica, nas matérias em que não seja possível a sua avaliação prática.

Área das atividades físicas: nível introdução/parte do nível elementar das aprendizagens essenciais, nas seguintes matérias:

- Subárea **Jogos Desportivos Coletivos** - Voleibol;



- Subárea **Ginástica** - Ginástica no Solo;
- Subárea **Atletismo**;
- Subárea **Outras** - Badminton;
- Subárea **Outras** – Orientação.

Área da aptidão física: realização dos testes de avaliação da aptidão física do **FITescola**:

- Dois testes, de componentes diferentes, da bateria de testes de aptidão física do FITescola.

3. Critérios gerais de classificação

A classificação é atribuída de acordo com a demonstração/aplicação de ações motoras que se traduzam nos elementos técnicos solicitados e apresentados. Os critérios de classificação das execuções técnicas apresentam-se organizados por níveis de desempenho, sendo valorizadas a correção e a eficácia na sua realização. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação, a saber:

- 5 pontos - executa com correção e sem dificuldade;
- 4 pontos - executa com alguma correção e facilidade;
- 3 pontos - executa de forma satisfatória, mas com algumas dificuldades;
- 2 pontos - executa parcialmente, mas com algumas dificuldades e incorreções;
- 1 ponto - executa parcialmente, mas com muitas dificuldades e grandes incorreções;
- 0 pontos - não executa.

Se permanecerem dúvidas quanto à pontuação a atribuir, deve-se optar pela pontuação mais elevada de entre as duas tidas em consideração. Nos itens de sequencialidade, a cotação máxima de cada item só é atribuída às execuções cujo elemento técnico apresentado seja fluido, harmonioso e esteja integralmente correto.

A classificação corresponderá ao cálculo da média aritmética das 6 matérias avaliadas (voleibol, ginástica de solo, atletismo, badminton, orientação, FITescola). Dentro de cada matéria será também calculada a média aritmética de todas as ações/capacidades avaliadas. No caso do FITescola, os resultados obtidos inferiores à zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) corresponderão a 0 pontos e acima desta, a 100 pontos.

Para cada matéria das atividades físicas avaliada serão aplicados os critérios de êxito/execução previstos nas aprendizagens essenciais. Relativamente ao FITescola, serão aplicados os respetivos protocolos de avaliação e utilizadas as tabelas de referência.

4. Duração

Prova prática de 45 minutos



5. Material

O aluno deve ser portador do material necessário para a realização prática de uma aula de Educação Física, tendo ainda em conta a especificidade da modalidade em que irá ser avaliado.