
Informação-Prova

Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física – Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico (Este documento é válido para a 1.ª e a 2.ª Fase)

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

2026

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
- Material
- Duração

Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência os documentos curriculares em vigor (Aprendizagens Essenciais e Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória) e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Caraterização da prova

Esta prova é constituída apenas por componente prática, cotada para 100 pontos.

A prova está organizada por diferentes modalidades desportivas de acordo com o programa nacional da disciplina. Reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A prova será realizada nas instalações específicas de cada modalidade, com os respetivos materiais didáticos em exercícios critério de cada um dos fundamentos.

A prova apresenta três grupos de itens:

No **grupo I**, avaliam-se as competências no domínio dos Desportos Coletivos. O aluno opta por um dos jogos desportivos coletivos (basquetebol ou voleibol) sendo o futebol obrigatório. A situação de jogo reduzido no jogo desportivo coletivo terá a duração de quinze (15) minutos.

No **grupo II**, avaliam-se as competências no domínio dos Desportos de Raquetas.

No **grupo III**, avaliam-se as competências no domínio dos Desportos Individuais. O aluno opta por uma modalidade individual (Ginástica ou Atletismo) e dispõe de duas tentativas para a realização dos conteúdos solicitados na Ginástica e três no Atletismo (salto e lançamento). As destrezas no plinto são realizadas com o plinto e ajuda de trampolim *Reuther*.

A valorização dos domínios apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos domínios

Competências	Domínios/Conteúdos	Pontuação Parcial	Pontuação Total
Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares em todas as funções, aplicando as regras como jogador.	Futebol	30	30
	- Recebe a bola e enquadra-se; remata; passa; conduz a bola; desmarca-se para abrir linhas de passe na direção da baliza ou/e apoio, aclara; marca o seu atacante e adequa as suas ações às regras do jogo		
	Basquetebol (opcional com Voleibol)	30	30
	- Em situação de jogo 3x3: passa e desmarca-se cortando para o cesto; abrindo linhas de primeiro passe; passa a um companheiro desmarcado; lança utilizando lançamento na passada ou de curta distância; aclara para o cesto; progride utilizando a forma mais adequada (passe ou drible) e adequa as suas ações às regras do jogo.		
Voleibol (opcional com Basquetebol)	30		
- Em situação de jogo 2x2: serve por baixo; recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; passa a um colega; finaliza em passe; na defesa posiciona-se para executar passe ou manchete e adequa as suas ações às regras do jogo.			
Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares de Badminton.	Badminton	10	10
	- Realiza um jogo de Badminton (1x1): Faz serviço curto ou comprido para a zona diagonalmente oposta; desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante; utilizando o <i>clear</i> , o <i>lob</i> , o <i>drive</i> e o <i>amortie</i> , criando dificuldades à defesa. Adequa as suas ações às regras do jogo.		
Realizar, no atletismo, a corrida, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como praticante.	Atletismo (opcional com Ginástica)		30
	- Corrida de resistência	10	
	- Corrida de velocidade	10	
	- Lançamento do peso	10	
Realizar uma sequência gímnica, com elementos obrigatórios. Realizar três saltos, mantendo o padrão global da execução das habilidades gímnicas, na chamada, transposição e na receção.	Ginástica (opcional com Atletismo)		
	Ginástica de solo - Realiza uma sequência gímnica no solo com os seguintes elementos: avião; apoio facial invertido; rolamento à frente engrupado; rolamento à retaguarda; roda e ponte.	15	
	Ginástica de aparelhos – Realiza 3 dos seguintes saltos: Com o plinto longitudinal, Salto de coelho (entrada) + eixo (saída); Rolamento à frente; Salto de eixo. Com o plinto transversal, Salto entre mãos; Salto de cabeça.	15	

Material

Equipamento Desportivo – Fato de treino ou calções com *T-shirt*, meias e sapatilhas.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.