REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA **2026**

INFORMAÇÃO-PROVA

Prova de Educação Física

3º Ciclo do Ensino Básico | Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro

Prova código 26

4 páginas

INTRODUÇÃO:

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física – código 26, a realizar no ano letivo de 2025/2026.

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

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da Prova;
- Material;
- Duração;
- Critérios gerais de classificação.

OBJETO DE AVALIAÇÃO:

A prova permite avaliar as aprendizagens através do nível de desempenho na disciplina de Educação Física, em articulação com as aprendizagens essenciais e perfil do aluno no final do 3º ciclo, como a seguir se sistematiza.

- Aptidão Física (Fitescola) – Testes de avaliação da aptidão física – aptidão muscular;
- Desportos coletivos (Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol)

  - Ações técnicas ou técnico táticas fundamentais

    Andebol – receção, passe, drible, remate;

    Basquetebol – receção, passe, drible, lançamento;

    Futebol – passe, desmarcação, receção, condução, remate;

    Voleibol – passe frente, serviço por baixo

- Desportos individuais

  - Atletismo (corrida de velocidade)

  - Ginástica (elementos gímnicos no solo ou saltos básicos no mini trampolim)

  - Ténis de mesa (serviço, batimentos/troca de bola)

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA:

A prova de equivalência à frequência de Educação Física é composta por uma componente prática com 3 grupos, realizada nos espaços e instalações desportivas da escola.

Para os alunos dispensados da componente prática, conforme previsto na legislação, a prova escrita, será realizada numa sala de aula.

Grupos	Conteúdos	Itens	Caraterização
Grupo I	Aptidão Física	3 itens	Exercício critério/Fitescola
Grupo II	Desportos coletivos	5 itens	Exercício critério
Grupo III	Desportos individuais	5 itens	Exercício critério

Os alunos dispensados de realizar a componente prática, conforme previsto na legislação, a classificação final, será obtida, apenas, na realização da componente escrita.

Grupos	Itens	Componente	Caraterização
Grupo I	4 Itens	Escrita	Questões de escolha múltipla, verdadeiro ou falso e substituição de letras, por termos de modo a tornar essa afirmação verdadeira.
Grupo II	8 Itens		
Grupo III	8 Itens		
Grupo IV	8 Itens		
Grupo V	8 Itens		
Grupo VI	4 Itens		

MATERIAL:

Para a realização da prova prática, é necessário trazer material ajustado à aula de Educação Física (calção, camisola / fato de treino, sapatilhas/ténis e meias).

Para a realização da prova escrita, é necessário trazer esferográfica.

DURAÇÃO:

O Exame de Equivalência à Frequência tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO:

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

Grupo	Componente	Competências	Cotação
Grupo I	prática	Realiza os testes de aptidão física sendo o seu êxito avaliado em função do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	30 pontos
Grupo II		Realiza os diferentes gestos técnicos e táticos dos desportos coletivos em situação de exercício critério e de acordo com as respetivas componentes críticas de êxito.	40 pontos
Grupo III		Realiza os gestos técnicos dos desportos individuais em situação de exercício critério e de acordo com as respetivas componentes críticas.	30 pontos
		Total da Prova	100 pontos

A componente prática, tem uma classificação total de 100 pontos (percentuais).

Grupos	Componente	Competências	Cotação
Grupo I	Escrita	Testar os conhecimentos relativos ao atletismo nas várias corridas e saltos.	10 pontos
Grupo II		Testar conhecimentos dos diferentes gestos técnicos e táticos, das várias modalidades, de acordo com as respetivas componentes críticas, e as situações especificas de jogo de cada uma delas.	20 pontos
Grupo III			20 pontos
Grupo IV			20 pontos
Grupo V			20 pontos
Grupo VI		Testar os conhecimentos dos desportos de raquete relativos ao objetivo do jogo, às regras, terminologia, à função e modo de execução das ações técnico-táticas.	10 pontos
		Total escrita	**100 pontos**

A componente escrita, tem uma classificação total de 100 pontos (percentuais).