

Prova 26

3ºciclo do Ensino Básico

Realizam a prova de equivalência à frequência os alunos que se encontram abrangidos pelo plano de estudos de acordo com os princípios orientadores do Decreto-Lei n.º55/2018 de 6 de julho e Despacho-Normativo n.º3/2026 de 23 de fevereiro.

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

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e do Programa da disciplina.

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os temas seguintes:

Competências da Prova Prática

- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas que se encontram no Programa, relativas às modalidades de basquetebol, futebol, andebol ou voleibol.
- Conhecer e realizar com correção as ações técnicas das várias fases do salto em altura com a técnica fosbury-flop, lançamento do peso, corrida de velocidade com barreiras ou corrida de estafetas. São avaliadas duas modalidades sorteadas no dia da prova.
- Realizar uma sequência de exercícios de ginástica no solo e de aparelhos.

Temas	Conteúdos
- Jogos desportivos coletivos	- Andebol - Basquetebol - Futebol - Voleibol
Desportos Individuais	
- Ginástica	- Ginástica de Solo - Ginástica de Aparelhos
Atletismo	- Salto em altura - Lançamento do peso - Corrida de velocidade com barreiras - Corrida de estafetas

Caracterização da prova

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A prova é cotada para 100 pontos. A componente prática, tem uma ponderação de 100%.

Componente Prática

Nos Jogos Desportivos Coletivos e no Atletismo os alunos só serão avaliados em dois conteúdos. Assim, só serão avaliadas duas modalidades coletivas e duas modalidades do Atletismo, as quais serão sorteadas no dia da prova.

Quadro 1 - Valorização dos Temas/Conteúdos na Prova

Temas/Conteúdos	Cotação (em Pontos)
Tema I - Jogos Desportivos Coletivos - Andebol - Basquetebol - Futebol - Voleibol	100
Tema II - Ginástica - Ginástica de solo - Ginástica de Aparelhos	50
Tema III - Atletismo - Salto em altura - Lançamento do peso - Corrida entre barreiras - Corrida de estafetas	50

Quadro 2 - Tipologia, número de itens e respetiva cotação

Tipologia dos Itens	Nº de Itens	Cotação por item (em pontos)
(Tema I)	8	12,5
(Tema II)	8	6,25
(Tema III)	8	6,25

Critérios gerais de classificação

Material

A prova prática é realizada no espaço desportivo, sendo necessário o seguinte material:

- Sapatos de ténis;
- Fato de treino ou calções e camisola.

Duração

A prova prática tem a duração de 45 minutos.