
 2025/2026	AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SÃO LOURENÇO - VALONGO INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA Educação Física – Prova 26/2026 3.º Ciclo do Ensino Básico	 REPÚBLICA PORTUGUESA <small>EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO</small>
---	---	---

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 3.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, conforme calendário afixado.

A prova respeita os documentos curriculares de referência da disciplina e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada (<http://www.dge.mec.pt/documentos-curriculares-em-vigor>). As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor.

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

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

2. Objeto de avaliação

As Aprendizagens Essenciais para o 3.º ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física referem os domínios: Área das Atividades Físicas e Área da Aptidão Física. Na Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física será avaliada, no âmbito dos domínios referidos, a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática enquadrada por um conjunto de capacidades.

Os domínios que constituem objeto de avaliação são os que se apresentam no quadro seguinte:

Quadro – Domínios

Domínio	Subdomínios
Área das Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Desportos Coletivos (Basquetebol e Voleibol) • Ginástica de Solo
Área da Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> • Vaivém • Flexões de Braços

3. Características e estrutura

A prova é constituída por uma prova prática, com a seguinte estrutura:

ESTRUTURA DA PROVA PRÁTICA	
Basquetebol	O aluno deverá realizar, com correcção, um conjunto de exercícios relativos aos seguintes gestos técnicos: drible, mudança de direcção em drible, lançamento em apoio, lançamento na passada.
Voleibol	O aluno deverá realizar, com correcção, um conjunto de exercícios relativos aos seguintes gestos técnicos: passe a duas mãos e controlo geral da bola (estático e em progressão), manchete, serviço por cima-tipo ténis e por baixo.
Ginástica de Solo	O aluno deverá realizar uma sequência gímnica, com correcção, com os seguintes elementos: avião, rolamento à frente e retaguarda engrupado, apoio facial invertido, espargata.
Vaivém	O aluno deverá executar o teste do Vaivém, de acordo com as normas do programa FITescola®.
Flexões de Braços	O aluno deverá executar o teste de Flexões de Braços, de acordo com as normas do programa FITescola®.

4. Critérios Gerais de classificação

PROVA PRÁTICA
Grau de execução e eficiência dos elementos técnico-táticos nas duas modalidades coletivas: - Basquetebol – 20 pontos (20%); - Voleibol – 20 pontos (20%).
Grau de correção e eficiência na execução de cada um dos elementos e gestos das diferentes modalidades: - Ginástica de Solo – 25 pontos (25%).
Nível de desempenho de acordo com as tabelas de referência (FITescola®): - Vaivém – 20 pontos (20%); - Flexões de Braços – 15 pontos (15%).

5. Material

Prova Prática
Sapatilhas e equipamento desportivo adequado para a realização da prova.

6. Duração

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