

INFORMAÇÃO-PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 26

3.º ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

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 autorizado
- Duração da prova
- Critérios gerais de classificação

Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência de Educação Física incide sobre os conteúdos/competências que constam no programa da disciplina, de acordo com a legislação em vigor. A prova constará de uma parte:

Componente prática – avaliará conteúdos/competências motoras

Domínio Prático

- Realização de gestos técnicos de situação prática.
- Conhecimento dos objetivos da modalidade;
- Aplicação dos regulamentos em situação prática.

O exame avalia competências exigidas no domínio motor enunciadas nos diferentes Temas/Unidades do Programa.

Os conteúdos a avaliar abrangem as Unidades Didáticas que constam da planificação da disciplina:

Unidade 1 – Basquetebol;

Unidade 2 – Voleibol;

Unidade 3 – Ginástica;

Unidade 4 – Badminton;

Unidade 5 – Andebol;

Unidade 6 – Futebol

Caracterização da prova

Prova prática

A prova prática pode incluir:

- a execução de gestos técnicos das várias modalidades coletivas;
- a execução de gestos técnicos das várias modalidades individuais;

A estrutura da prova prática sintetiza-se no Quadro 1

Badminton

- Serviço	10 pontos
- Lob de Direita/Esquerda	
- Drive de Direita/Esquerda	
-Clear	
-Smash	

Ginástica

- Rolamento engrupado à frente	15 pontos
- Rolamento engrupado atrás	
- Salto ao eixo	
- Apoio Facial Invertido	
- Ponte	
- Avião	

Andebol

- Passe	25 pontos
- Recepção	
- Remate em apoio	
- Remate em suspensão	

Futebol

- Passe	25 pontos
- Recepção	
- Remate	

Basquetebol

- <i>Passe de peito</i>	25 pontos
- <i>Passe picado</i>	
- <i>Recepção</i>	
- <i>Lançamento em apoio</i>	

Material autorizado

- Na componente prática **é necessário** equipamento desportivo.

Duração da prova

- A prova prática tem a duração de 45 minutos.

Critérios gerais de classificação

Prova prática

Os parâmetros gerais sobre os quais incidirá a avaliação do aluno na parte prática são:

Conhecimento dos regulamentos da modalidade.

Conhecimento dos gestos técnicos da modalidade.

Destreza e correção na execução dos gestos técnicos da modalidade.

Destreza e correção em situação de jogo da modalidade.

A prova será cotada de 0 a 100 pontos percentuais contando 100% para a nota final, sendo a classificação final expressa na escala de níveis de 0 a 100.