

Informação – Prova de Equivalência à Frequência

EDUCAÇÃO FÍSICA – PROVA PRÁTICA

2026

Prova 26

3º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração

Os critérios gerais de classificação serão publicados antes da realização da prova, em simultâneo com as instruções de realização.

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 4 domínios de referência: condição física, atletismo, ginástica e desportos coletivos.

Caracterização da prova

A prova apresenta 4 grupos:

Grupo I - Condição Física;

Grupo II - Atletismo (salto em altura e corrida de velocidade);

Grupo III- Ginástica (solo e aparelhos: boque e minitrampolim);

Grupo IV - Desportos Coletivos (basquetebol e voleibol).

A prova é constituída por situações práticas.

Os domínios e conteúdos sintetizam-se no quadro que se segue:

Quadro 1 – Domínios e conteúdos na prova

Domínios	Conteúdos
Condição Física	Aptidão Aeróbia: teste do Vaivém de acordo com as normas do programa FITescola.
Atletismo	Corrida de Velocidade: Realizar uma corrida de velocidade (40m), respeitando todas as fases da corrida de velocidade. Salto em altura: Realizar o salto em altura com técnica “Fosbury Flop”, aplicando o regulamento específico (início 80 cm fem. e 100 cm masc.) com 3 tentativas para cada altura da fasquia.
Ginástica	Solo Executar uma sequência gímnica com elevado nível de correção com os seguintes elementos: - Avião, rolamento à frente engrupado, apoio facial invertido, meia pirueta, rolamento à retaguarda com saída de membros inferiores estendidos e afastados, ponte ou vela e roda. Aparelhos Boque Executar o salto de eixo, com elevado nível de correção. Minitrampolim Executar o salto de carpa com membros inferiores afastados, com elevado nível de correção.
Desportos Coletivos Basquetebol Voleibol	Realizar exercícios critério por gesto técnico/modalidade e desempenho em situação de jogo reduzido, tendo em conta o regulamento específico de cada uma das modalidades.

Material

Sendo a prova constituída por exercícios práticos, os alunos deverão fazer-se acompanhar do equipamento necessário para uma aula normal de Educação Física.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Nota: Antes da realização da prova é dado um tempo extra ao aluno para que este realize o aquecimento.