

Informação – Prova de Equivalência à Frequência

Disciplina: Educação Física - Prática

Maio 2026

Prova Código (28) / 2026 (1.ª e 2.ª Fase)

3.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro, Norma 02/JNE/2026)

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3.º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

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 nas áreas:

I. Aptidão Física

- Aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular (resistência, força, velocidade e flexibilidade).

II. Atividades Físicas

- Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Voleibol e Futebol/Futsal).
- Ginástica de Solo ou Ginástica de Aparelhos.
- Atletismo.

CARATERÍSTICAS E ESTRUTURA

- A prova é composta por duas partes que, em conjunto, são cotadas para 100 pontos, de acordo com o que se segue:

Parte	Área	Subárea	Cotação (pontos)
I	Aptidão Física	Aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular	20
II	Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	45
		Atletismo e Ginástica	35

- A prova inclui itens de realização em situação de exercício individual e/ou de jogo reduzido, de acordo com os objetivos definidos em cada área.

Parte I – Aptidão Física

O aluno:

- realiza três testes do programa “FITEscola”: teste “Vaivém” e outros dois (“Abdominais”, “Velocidade – 40 metros” e/ou “Senta e alcança”), de modo a alcançar a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e sexo.

Parte II – Atividades Físicas

Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal e Voleibol)

O aluno:

- conhece as regras essenciais e o objetivo de jogo, bem como o modo de execução das principais ações técnico-táticas de cada Jogo Desportivo Coletivo;
- realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério e/ou no jogo reduzido, as ações técnico-táticas específicas das modalidades.

Ginástica de Solo ou Ginástica de Aparelhos

O aluno:

- realiza, com fluidez, uma sequência de habilidades gímnicas no solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação;
- realiza os saltos “extensão”, “engrupado”, “carpa” e “pirueta vertical” no minitrampolim, aplicando os critérios de correção técnica de cada um.

Atletismo

O aluno:

- realiza corrida de velocidade – 60 metros, com partida de blocos, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e do regulamento.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

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

DURAÇÃO

A prova tem uma duração de quarenta e cinco minutos (45’).

MATERIAL AUTORIZADO

Equipamento desportivo e calçado (para interior e exterior), adequado à realização da prova.

Ponderação: 100%

Aprovado em reunião de
Conselho

Pedagógico de ____/____/____

O Diretor: