

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

DISCIPLINA: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

2026

Prova 26

Data de publicação: 15 de maio de 2026

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

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

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

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as respetivas áreas de competências e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os temas seguintes:

DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	TIPOLOGIA DE ITENS
Atividades Físicas Desportivas	Voleibol	Execução dos exercícios critérios definidos no parâmetro Critérios de Classificação
	Basquetebol	
	Atletismo: Corrida de Velocidade	
Aptidão Física	Força média, superior e resistência.	

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova é constituída por uma componente prática. Nesta componente prática, avalia-se a aprendizagem nos seguintes conteúdos:

- Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol e Basquetebol) - 50%
- Atletismo (corrida de velocidade) - 20%
- Aptidão Física (força média, força superior e vai e vêm) - 30%

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Competências	Conteúdos	Crítérios de Desempenho (êxito)
Realiza com correção as ações técnicas do Voleibol	1. Passe de dedos (toque de dedos); 2. Manchete; 3. Serviço tipo ténis.	1 - Realiza 10 auto passes com as mãos colocadas em forma de concha, com os dedos bem afastados, sendo estes que contactam a bola, acima da cabeça; 2 - Realiza 10 manchetes, com os braços em extensão, contactando a bola nos antebraços, projetando a bola acima da cabeça; 3 - Realiza 10 serviços, fazendo cair a bola nas 4 zonas que dividem o campo (dispõe das 10 tentativas para atingir as 4 zonas do campo).
Realiza com correção as ações técnicas do Basquetebol	1. Drible de Progressão; 2. Lançamento na Passada; 3. Passe de Peito;	Em circuito (executa o circuito 3 vezes, conta a melhor prestação): 1 - Executa drible num percurso de 15 metros, fazendo contactar a bola com a mão ao nível da anca e no solo à frente e ao lado dos pés, de forma cadenciada e sem perder o controlo da mesma; 2 - De seguida sem paragem, executa o lançamento na passada, com dois apoios sucessivos e ritmados, finalizando com elevação do Joelho da perna contrária à que executa o último apoio e finalizando o lançamento com a mão do lado do Joelho livre; 3 - Finaliza com execução de 10 passes a 5 metros do círculo com 1 metro de diâmetro desenhado na parede. A bola deve acertar 5 vezes no interior da circunferência;
Realiza com correção as ações técnicas do Corrida de Velocidade	1. Partida; 2. Aceleração; 3. Velocidade máxima; 4. Perda de velocidade	1 - À voz de "aos seus lugares", desloca-se para a linha de partida e coloca-se na posição básica de cinco apoios; 2 - À voz de "prontos", subir o Joelho que se encontra no solo, mantendo ambas as pernas fletidas; 3 - Ao som da partida, avançar rapidamente o Joelho da perna que está atrás e entrar em corrida. 4 - Percorrer em aceleração 10 a 20 metros e manter a velocidade máxima até final dos 60 metros.
Realiza os Testes de Aptidão Física ,	Teste de abdominais Teste flexões de braços Teste de Vai e vêm	1. O aluno executa o maior número de abdominais até ao limite máximo de 75 repetições ou até não conseguir mais. 2. O aluno efetua o maior número de extensões de braços, procurando manter um ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos. 3. O aluno efetua o maior número de percursos.

. Fatores de valorização:

- . Técnica individual, tempo de realização e marca obtida (Atletismo);
- . Técnica individual, eficácia na execução, capacidade de resolução de situações (Outras modalidades desportivas).

MATERIAL

Equipamento desportivo (sapatilhas, meias, calções, t'shirt).

Opcional: cotoveleiras, joalheiras, ligaduras.

Não é permitido o uso de caneleiras, relógio, adornos pessoais (anéis, pulseiras, colar, brincos, piercings, ...).

DURAÇÃO

45 Minutos