



INFORMAÇÃO - PROVA EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

Prova 26 | 2026

---

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, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Material;
- Duração;
- Critérios gerais de classificação.

Este documento será dado a conhecer aos alunos para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar. Nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, em adequação com o nível de ensino a que o exame diz respeito.

## 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

---

A Prova Final de Equivalência à Frequência de Educação Física tem por referência o Programa de Educação Física em vigor para o 3º ciclo do ensino básico. A prova permite avaliar os objetivos gerais, do domínio das capacidades e do domínio dos conhecimentos associados aos conteúdos, no âmbito do programa da disciplina. As capacidades e os conhecimentos foram selecionados e formulados no sentido de serem passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

Conteúdos programáticos de 7º, 8º e 9ºanos: Área das Atividades Físicas – Desportos Individuais (Componente prática).

### A) Domínio das capacidades

**Compor e realizar, da Ginástica Artística, as destrezas elementares do solo:**

- Rolamento à frente e à retaguarda engrupado.
- Rolamento à frente e à retaguarda com saída dos membros inferiores afastados.
- Roda.
- Meia pirueta.
- Pivot.
- Ponte.
- Avião.

**Realizar, da Ginástica de Aparelhos, os saltos no minitrampolim e no bock:**

**Minitrampolim:**

- Salto em extensão.
- Salto engrupado.
- Salto com pirueta vertical.
- Salto de carpa com membros inferiores afastados.

**Bock**

- Salto de eixo.

**Realizar, do Atletismo, corridas e salto:**

- Corrida de resistência (1000 metros).
- Corrida de velocidade (60 metros).
- Salto em comprimento.

**Realizar, do Basquetebol:**

- Drible de progressão contornando os obstáculos.
- O lançamento na passada.

**Realizar, do Voleibol:**

- O serviço por baixo.
- O toque de dedos na parede durante um minuto.

**B) Conteúdos**

A – Ginástica Artística.

B – Ginástica de Aparelhos.

C – Atletismo.

D – Basquetebol.

E – Voleibol.

---

## **2. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA**

---

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A prova apresenta cinco grupos de itens de componente prática. A cada grupo corresponde um tema do programa.

A cotação da prova é de 200 pontos.

A classificação final da prova corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações obtidas em cada um dos grupos, expressa em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5.

No Grupo I, avalia-se a aprendizagem nos domínios das capacidades da Ginástica Artística através da execução prática de tarefas.

No Grupo II, avalia-se a aprendizagem nos domínios das capacidades da Ginástica de Aparelhos através da execução prática de tarefas.

No Grupo III, avalia-se a aprendizagem nos domínios das capacidades do Atletismo através da execução prática de tarefas.

No Grupo IV, avalia-se a aprendizagem nos domínios das capacidades do Basquetebol através da execução prática de tarefas.

No Grupo V, avalia-se a aprendizagem nos domínios das capacidades do Voleibol através da execução prática de tarefas.

A valorização relativa dos domínios apresenta-se no quadro 1.

Grupos	Domínios	Cotação (em pontos)
I	<b>Capacidades – Ginástica Artística</b>	25
II	<b>Capacidades – Ginástica Aparelhos</b>	25
III	<b>Capacidades – Atletismo</b>	20
IV	<b>Conhecimentos - Basquetebol</b>	15
V	<b>Conhecimentos - Voleibol</b>	15

**Quadro 1** – Valorização relativa dos domínios

A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item apresentam-se no Quadro 2.

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Itens de construção - Execução prática	22	2 a 20

**Quadro 2** – Tipologia, número de itens e cotação

### **3. MATERIAL**

---

Equipamento desportivo (sapatilhas, meias, calções e camisola).

### **4. DURAÇÃO**

---

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

### **5. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**

---

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item, previsto na grelha de classificação.

## Anexo – Quadros Resumo

### Parte Prática

ESTRUTURA	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	COTAÇÕES	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO
<b>Grupo I</b>	Elaborar e realizar uma sequência com as destrezas elementares do solo.	<b>Ginástica Artística</b> Rolamento à frente e à retaguarda engrupado. Rolamento à frente e à retaguarda com saída dos membros inferiores afastados. Roda. Meia pirueta. Pivot. Ponte. Avião.	25 pontos	Correção técnica. Ligação entre as destrezas gímnicas. Postura.
<b>Grupo II</b>	Realizar as destrezas elementares dos saltos no minitrampolim e no <i>bock</i> .	<b>Ginástica de Aparelhos</b>  <u>Minitrampolim:</u> Salto em extensão. Salto engrupado. Salto com pirueta na vertical. Salto de carpa com MI afastados  <u>Bock:</u> Salto de eixo.	25 pontos	Correção técnica.
<b>Grupo III</b>	Realizar as corridas cumprindo as exigências técnicas e regulamentares. Realizar o salto em comprimento cumprindo as exigências técnicas e regulamentares.	<b>Atletismo</b> Corrida de resistência (1000 metros). Corrida de velocidade (60 metros). Salto em comprimento.	20 pontos	<b>Corrida de 1000m:</b> Gestão do esforço e controlo da frequência respiratória. Tempo de realização. <b>Nas provas de velocidade e salto em comprimento:</b> Correção técnica.
<b>Grupo IV</b>	Realizar as destrezas cumprindo as exigências técnicas e regulamentares.	<b>Basquetebol</b> Drible de progressão. Lançamento na passada.	15 pontos	<b>Drible de progressão:</b> Correção técnica. <b>Lançamento na passada.</b> Correção técnica e lançamento convertido (duas tentativas).
<b>Grupo V</b>	Realizar as destrezas cumprindo as exigências técnicas e regulamentares.	<b>Voleibol</b> Serviço por baixo. Toque de dedos.	15 pontos	<b>Serviço por baixo:</b> Correção técnica e realizar com precisão (duas tentativas). <b>Toque de dedos:</b> Correção técnica (sustentação da bola durante um minuto).