

## Prova de Equivalência à Frequência do 3.º Ciclo, de Educação Física (26)

(Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro)

3.º Ciclo do Ensino Básico

Ano Letivo 2025/2026

### 1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova final do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pela legislação em vigor.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Importa ainda referir que, 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 pelas Aprendizagens Essenciais, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

Este documento será dado a conhecer aos alunos, bem como, aos respetivos Encarregados de Educação para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

### 2. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide sobre as matérias teóricas e práticas lecionadas ao longo dos três anos do Ensino Básico na disciplina de Educação Física.

A prova consiste na realização de uma prova prática.

A avaliação na prova prática incide em várias matérias da Área- Atividades Físicas e Desportivas.

Áreas	Subáreas	Cotação em pontos
Atividades Físicas e Desportivas	Jogos Desportivos Coletivos	100
	Ginástica	
	Atletismo	
	Patinagem	
	Raquetas	
	Danças Sociais	

#### Área das Atividades Físicas e Desportivas:

**Subárea** – Jogos Desportivos Coletivos: Conhece a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas do jogo e as suas regras.

**Subárea** – Dança: Conhece a função e o modo de execução dos passos fundamentais das Danças Sociais.

**Subárea** – Patinagem: Conhece a função e o modo de execução das principais ações técnicas.

**Subárea** - Ginástica: Conhece a função e o modo de execução dos elementos gímnicos das diferentes matérias.

**Subárea** – Raquetas: Conhece a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas do jogo e as

Expressão Motora	Cotação em pontos
Execução Correta	100
Execução Incorreta	0
Execução não totalmente correta	50

suas regras.

**Subárea** – Atletismo: Conhece a função e o modo de execução das principais ações técnicas das diferentes matérias.

#### Avaliação Final

Área	Subáreas	Número de itens	Cotação por item em pontos
Atividades Físicas e Desportivas	Jogos Desportivos Coletivos	1 a 4	5 a 15
	Ginástica	1 a 2	15 a 30
	Atletismo	1 a 4	10 a 15
	Patinagem	1 a 3	10 a 25
	Raquetas	1 a 4	10 a 20
	Danças Sociais	1 a 2	15 a 25

A avaliação final da prova, corresponde à média aritmética do resultado obtido nas duas partes da prova.

### 3. Caracterização da prova

---

Está organizada por um conjunto de exercícios critério, coreografia e jogo. As tarefas a realizar, definem os níveis da sua expressão motora, entre as matérias das várias subáreas.

### 4. Critérios de classificação

---

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

Os critérios de classificação da expressão motora estão organizados por níveis de desempenho

### 5. Material

---

O aluno apenas pode usar equipamento desportivo, fato de treino ou calção e camisola desportiva e ténis limpos.

### 6. Duração

---

A prova tem a duração de 45 minutos.