

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de *Educação Física* do 3.º Ciclo do Ensino Básico, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

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, centrando-se nas seguintes subáreas das atividades físicas:

Atletismo

Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol e Basquetebol

A prova permite avaliar as capacidades e os conhecimentos previstos no referencial curricular, nomeadamente os que a seguir se enunciam:

Áreas das Atividades Físicas:

Na subárea Atletismo: realiza saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente os exercícios elementares técnicos e do regulamento.

Na subárea Jogos Desportivos Coletivos: realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras.

Caracterização da prova

A prova é constituída por uma componente **prática**, com uma ponderação de 100% na avaliação, com duração limitada.

Prova 26 | 2026 – Tipo: Prática

3.º Ciclo do Ensino Básico

Decreto-Lei n.º 55/2018

Informação n.º 6/2026**Data:** 00/00/2026**Hora:** 00:00

1.ª e 2.ª Fases

A prova é dividida em três das modalidades enunciadas – Atletismo (Grupo I), Voleibol (Grupo II) e Basquetebol (Grupo III).

No Atletismo, avaliam-se as seguintes provas:

- Corrida de resistência (milha);
- Corrida de velocidade (40m);
- Salto em comprimento;
- Lançamento do peso.

No Voleibol, em exercícios critério 1 X 0 ou 1 X 1, avaliam-se as seguintes ações técnicas:

- Passe de frente;
- Manchete;
- Serviço por baixo.

No Basquetebol, em exercícios critério 1 X 0 ou 1 X 1, avaliam-se as seguintes ações técnicas:

- Passe peito;
- Passe picado;
- Drible progressão;
- Drible proteção;
- Lançamento em apoio;
- Lançamento na passada.

Grupo	Unidade de ensinos	Cotação
Grupo I	Atletismo	40 Pontos
Grupo II	Voleibol	30 Pontos
Grupo III	Basquetebol	30 Pontos

Prova 26 | 2026 – Tipo: Prática

3.º Ciclo do Ensino Básico

Decreto-Lei n.º 55/2018

Informação n.º 6/2026

Data: 00/00/2026

Hora: 00:00

1.ª e 2.ª Fases

Material autorizado

O aluno apenas pode usar equipamento desportivo adequado às modalidades em causa: fato de treino ou calções, t-shirt, meias e sapatilhas.

Duração

A prova prática tem a duração de 45 minutos.

CrITÉRIOS gerais de classificação

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

A não execução do exercício implica a atribuição de zero pontos.