

**INFORMAÇÃO – PROVA**

**PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**2026**

**Código da Prova: 26**

**Prova: prática**

**Duração: 45 minutos**

3º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

**Objeto de avaliação**

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

**Caraterização da Prova**

A prova tem por referência as orientações curriculares da disciplina de Educação Física, incidindo sobre os seguintes temas e conteúdos:

<b>Temas</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Aprendizagens/competências</b>	<b>Cotações</b>
<b>I – Ginástica Artística</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apoio facial invertido</li><li>• Rolamento à frente engrupado</li><li>• Avião</li><li>• Rolamento à retaguarda engrupado</li><li>• Salto de eixo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elabora uma sequência de exercícios no solo, combinando destrezas gímnicas com as exigências técnicas.</li><li>• Realiza a sequência com fluidez de movimentos.</li><li>• Realiza o salto de eixo de forma equilibrada.</li></ul>	25
<b>II – Atletismo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto em comprimento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salta o mais longe possível para a caixa de areia.</li></ul>	25

<p><b>III – Andebol</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe/receção e drible</li>   <li>• Remate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe/receção: <ul style="list-style-type: none"> <li>* realiza o passe de ombro à parede</li> <li>* cotovelo e bola alta</li> <li>* recebe a bola com as duas mãos</li> <li>* realiza o drible na altura correta, mantendo a bola controlada</li> </ul> </li> <li>• Após o drible realiza um remate em suspensão.</li> </ul>	<p>17</p>
<p><b>IV – Voleibol</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe e Manchete</li>   <li>• Serviço por baixo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza o passe e manchete: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Realiza o passe ou a manchete de acordo com a altura da bola</li> <li>* adopta a posição base fundamental</li> <li>* dirige o olhar para a bola</li> </ul> </li> <li>• Faz o serviço por baixo.</li> </ul>	<p>17</p>
<p><b>V – Futebol</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condução/progressão da bola</li> <li>• Remate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Após a condução/progressão da bola em slalon, finaliza em remate: <ul style="list-style-type: none"> <li>* mantem a bola controlada junto ao pé condutor</li> <li>* impulsiona a bola para a frente utilizando ambos os pés</li> <li>* olhar dirigido para a frente</li> </ul> </li> </ul>	<p>16</p>
<p>Total: 100 pontos</p>			

### **Critérios Gerais de Classificação**

#### **Grupo I:**

Na realização da sequência gímnica/salto de eixo, o aluno tem direito a duas tentativas alternadas ou seguidas, contando a melhor.

#### **Grupo II, III, IV e V:**

O aluno tem três tentativas, contando a melhor.

**Nota:** O aluno para obter aprovação na prova terá que obter um total de pelo menos 50 pontos.  
A classificação a atribuir a cada exercício é expressa por um número inteiro e resulta da aplicação dos critérios de correcção para cada item, previstos na grelha de classificação.

### **Material**

Os materiais desportivos específicos necessários à consecução da prova serão disponibilizados pelos professores de Educação Física.

Os alunos deverão apresentar-se devidamente equipados para a realização da prova.

### **Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos.