

Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3.º ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. Deve ainda ser tida em consideração a Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto, bem como o Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

As informações sobre a prova apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida, das Aprendizagens Essenciais da disciplina e do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos a cada uma das componentes da prova:

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

Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos, nas competências e nas finalidades enunciados no Programa de Educação Física em vigor.

Características e estrutura da prova

A prova é cotada para 100 pontos percentuais.

A prova apresenta uma componente prática com seis grupos/Temas. Em cada Grupo será solicitado um ou mais itens de acordo com a tipologia da tarefa e da modalidade em questão.

Temas/Conteúdos da Prova Prática:

Tema I – Jogos Desportivos Coletivos: Voleibol – 20 pontos

Tema II – Jogos Desportivos Coletivos: Basquetebol – 20 pontos

Tema III – Ginástica (Solo) - 20 pontos

Tema IV – Jogos de Raquetes - Ténis de Mesa – 10 pontos

Tema V – Atletismo: Corrida de velocidade – 20 pontos

Tema VI – Aptidão física: Corrida de resistência - 10 pontos

A prova prática inclui a demonstração/aplicação de conhecimentos através de ações motoras que se traduzem nas habilidades motoras e ações técnico-táticas específicas das diferentes atividades físicas e desportivas.

Nos Jogos Desportivos Coletivos, Voleibol e Basquetebol, e no Ténis de Mesa a prova realiza-se em situação de exercício critério.

Na Ginástica a prova realiza-se sobre o formato da seguinte sequência gímnica: Posição de equilíbrio (avião/ bandeira); rolamento à frente; meia-piruetta; rolamento à retaguarda; posição de flexibilidade (ponte/ sapo/ espargata); Pino ou Roda.

No Atletismo, os alunos demonstrarão/aplicarão conhecimentos numa corrida de velocidade de 40 metros.

Na Aptidão Física, os alunos demonstrarão conhecimentos na realização de um teste de resistência aeróbia (vai e vem).

Alguns dos itens/grupos de itens podem envolver a mobilização de aprendizagens relativas a mais do que uma das matérias do Programa.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência de apresentação das matérias no programa.

Crítérios 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 e é expressa por um número inteiro. Para apreciação de cada resposta, há que ter em conta a descrição técnica de todas as habilidades motoras alvo de avaliação, bem como do comportamento técnico-tático demonstrado nas situações de exercício critério.

O uso de material adequado à prática da atividade física (estabelecido pela escola) é indispensável, a adoção de uma postura correta para com todos os intervenientes na avaliação, bem como a realização das tarefas propostas segundo as competências indicadas.

Material

O examinando apenas pode usar, como material para a prova prática, o equipamento próprio para a prática desportiva definido pela escola no seu regulamento interno/regulamento de Educação Física (sapatilhas, meias, calção ou calças de fato de treino, camisola, assim como apresentar o cabelo comprido devidamente apanhado).

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.