



INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LETIVO 2025/2026

PROVA PRÁTICA

3.º Ciclo do Ensino Básico

Código: 26

Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro

3 Páginas

Portaria n.º 59/2019 de 28 de agosto de 2019

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de Equivalência à Frequência do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e do Programa da disciplina.

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

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

2. Objeto de avaliação

A prova de exame tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais, com as adaptações introduzidas pelo grupo de Educação Física, com as decisões estratégicas para cumprimento dos programas tendo em conta a realidade dos recursos humanos, materiais e organizacionais da Escola Secundária de Lagoa.

A prova permite avaliar competências passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada e os conteúdos a elas associados, no âmbito do Programa adaptado da disciplina.

3. Caracterização da prova

Constituem objeto de avaliação, na prova, as aprendizagens a seguir especificadas:

• BLOCO A - ATLETISMO

- Salto em altura;
- Corrida de velocidade de 40m;
- Corrida de barreiras de 40m.
- Lançamento de peso (3/4Kg – F/M)

- **BLOCO B - Basquetebol**

- drible de progressão;
- lançamento na passada (lado dominante);
- drible de proteção;
- paragem a um tempo.

- **BLOCO C - Voleibol**

- serviço por baixo;
- passe alto de frente;
- manchete.

- **BLOCO D - GINÁSTICA DE SOLO E APARELHOS**

- **Ginástica de solo**

- rolamento à frente com membros inferiores estendidos e afastados;
- roda;
- apoio facial invertido seguido de rolamento à frente;
- ½ pirueta.

- **Ginástica de aparelhos**

- **No plinto:**

- salto de eixo no plinto longitudinal;
 - salto entre-mãos no plinto transversal.

- **Na barra fixa (masculino) ou paralelas assimétricas (feminino):**

- subida de frente;
 - balanços;
 - saída simples à retaguarda.

Em relação às características e estrutura da prova, esta é constituída por **quatro blocos** sendo a sua classificação máxima de 100 pontos.

4. Critérios gerais de classificação da prova

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.

A classificação é atribuída de acordo com o nível de execução de cada item e pode variar entre zero e cinco pontos, de acordo com o seguinte quadro:

A		ATLETISMO (20 Pontos – 5 por disciplina)	
B		BASQUETEBOL (20 Pontos - 5 por ação técnica)	
C		VOLEIBOL (15 Pontos - 5 por ação técnica)	
D		GINÁSTICA (45 pontos)	SOLO (20 Pontos - 5 por elemento) SALTOS (10 Pontos - 5 por elemento) APARELHOS (15 pontos - 5 por elemento)

5. Material

O aluno deve apresentar-se devidamente equipado para a prática desportiva.

6. Duração

O tempo de prova é de 45 minutos.

Lagoa, 6 de maio de 2026

Aprovado em Conselho Pedagógico