

Informação-Prova

Prova de Equivalência à Frequência

Ano letivo | 2026

Educação Física

Prova **26** | 1º e 2º Fase

Tipo de Prova – Prática

3º Ciclo do Ensino Básico

Despacho Normativo n.º 3/2026

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de exame de equivalência à frequência do 3.º ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova, conforme a alínea a), do n.º 1, do artigo 19º do Despacho Normativo, n.º 10-A/2021 de 22 de março:

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

2- Objeto de avaliação

A prova de exame tem por referência o Currículo Nacional do Ensino Básico e o Programa de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico.

3. Características e estrutura

A prova é composta por uma componente **prática com a duração de 45 minutos.**

M3 GINÁSTICA DE APARELHOS (MINITRAMPOLIM)	1. Salto em extensão 2. Salto engrupado 3. Salto de carpa	1. Exercício critério: Executa salto em extensão , com o corpo em extensão com os braços elevados superiormente; 2. Exercício critério: Executa salto engrupado no ponto mais alto do voo, puxar os joelhos ao peito, seguindo-se de abertura rápida; 3. Exercício critério: Executa salto carpa no ponto mais alto do voo, fecho dos MI em relação ao tronco com os MI afastados e em extensão, seguindo-se de abertura rápida.	1. 5% 2. 10% 3. 10%
	Total		100 Pontos

4- Critérios de classificação

A avaliação de execução técnica, será realizada pela forma como se desenvolve a tarefa e pelo grau de consecução do objetivo da mesma, tendo em conta os critérios do **quadro 2**.

Será atribuída cotação máxima se o aluno cumprir integralmente os objetivos. Será atribuída a cotação 1, no caso contrário.

Quadro 2	
Execução	Nível
Não executa	1
Executa com muitas dificuldades	2
Executa com alguma dificuldade	3
Executa com poucos erros	4
Executa sem erros	5

Sendo assim, os pontos a atribuir a cada conteúdo por modalidade resulta da seguinte fórmula:

$$\text{Conteúdo (C)} = \frac{\text{Nível obtido (1 a 5)} \times \text{cotação conteúdo \% (Quadro 1 - Cotação)}}{5}$$

A cotação a atribuir a cada modalidade (M) resulta da soma dos parciais, em pontos (%) dos seus **conteúdos (C)**.

Ex: Basquetebol

Modalidade (M): C1(10%) + C2(10%) + C3(10%) + C4(10%) + C5(10%) = **50%** *Total máximo possível.*

A Avaliação Final da prova resulta da Soma das cotações obtidas em cada Modalidade

A avaliação final (**AF**) será obtida através da seguinte fórmula:

$$AF = M1(\text{Coletiva}) + M2(\text{Individual}) + M3(\text{Individual})$$

5 - Material

Para a realização da prova prática é necessário o aluno proceder a um aquecimento antes do seu início.

Deverá apresentar-se devidamente equipado para a prática de exercício físico e ser portador de material necessário à sua higiene pessoal após o término da prova de equivalência à frequência.

6- Duração

Prova prática – 45 minutos

Observação: os alunos devem apresentar-se 15 minutos antes do início da prova prática devidamente equipados, a fim de realizarem o aquecimento para a mesma.