

---

Informação-Prova

---

---

Prova de Equivalência à Frequência

---

Ano letivo | 2026

---

## Educação Física

---

Prova 26 | 1º 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 2021, pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho.

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**.

Na prova **prática**, o aluno opta por uma modalidade coletiva, **M1** (Basquetebol ou Voleibol) e realiza duas modalidades individuais, **M2 e M3** respetivamente – Natação e Ginástica de Aparelhos.

São avaliadas as aprendizagens das ações técnicas no domínio das atividades físicas desportivas.

A prova prática é cotada numa escala percentual de 0 a 100 Pontos, sendo a classificação final de acordo com as disposições regulamentares aplicáveis à respetiva oferta educativa e formativa.

A valorização dos conteúdos da prova apresenta-se no Quadro 1.

**Quadro 1 – Valorização dos domínios/contéúdos da Prova Prática**

Modalidade	Conteúdos	(Itens) Estrutura	Cotação
<b>M1</b> <b>Basquetebol</b>	1. Passe de peito 2. Picado 3. Recepção 4. Drible de progressão, 5. Lançamento na passada	1. Exercício critério, circuito: executa <b>passe de peito</b> : pelo avanço de um dos apoios, extensão dos M.S. e rotação externa dos pulsos; 2. Exercício critério, circuito: executa <b>passe de picado</b> : a bola ressalta no solo a 3/4 da distância a percorrer; 3. Exercício critério, circuito: executa <b>recepção</b> : mãos colocadas à frente e afastadas do peito, amortece pela flexão dos cotovelos; 4. Exercício critério, circuito: executa <b>drible de progressão</b> : bola impulsionada à frente e ao lado; 5. Exercício critério, circuito: executa <b>lançamento na passada</b> : a corrida em drible é oblíqua em relação ao cesto, é executado em suspensão.	1 - 10% 2 - 10% 3 - 10% 4 - 10% 5 - 10%
<b>M1</b> <b>VOLEIBOL</b>	1. Passe 2. Serviço por baixo 3. Manchete	1. Exercício critério: realiza <b>passe por cima</b> : Bola tocada acima da cabeça, Flete e estende braços e pernas; 2. Exercício critério: realiza <b>serviço</b> , pé contrário à mão livre, adiantado e o braço de batimento em extensão. 3. Exercício critério: realiza <b>manchete</b> , com os braços em extensão e coloca a bola a uma altura superior à sua;	1. 10% 2. 20% 3. 20%
<b>M2</b> <b>NATAÇÃO</b>	1. Partida do Bloco 2. Técnica de Crowl 3. Técnica de Costas	1. Exercício critério: Executa a <b>partida do bloco</b> , com o corpo na posição de streamlineantes à entrada da água; 2. Exercício Critério: executa a técnica de nado <b>Crowl</b> , como o corpo em alinhamento horizontal e manutenção do ritmo dos MI durante a inspiração. 3. Exercício critério: executa a técnica de nado <b>Costas</b> em posição dorsal do corpo com batimento de pernas e rotação alternada dos braços.	1. 10% 2. 10% 3. 5%

## Informação-Prova

## Prova de Equivalência à Frequência

Ano letivo | 2026

<b>M3</b> <b>GINÁSTICA DE APARELHOS (MINITRAMPOLIM)</b>	1. Salto em extensão 2. Salto engrupado 3. Salto de carpa	1. Exercício critério: Executa <b>salto em extensão</b> , com o corpo em extensão com os braços elevados superiormente; 2. Exercício critério: Executa <b>salto engrupado</b> no ponto mais alto do voo, puxar os joelhos ao peito, seguindo-se de abertura rápida; 3. Exercício critério: Executa <b>salto carpa</b> 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%
	<b>Total</b>		<b>100 Pontos</b>

### 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	<b>1</b>
Executa com muitas dificuldades	<b>2</b>
Executa com alguma dificuldade	<b>3</b>
Executa com poucos erros	<b>4</b>
Executa sem erros	<b>5</b>

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.