

**INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**
**EDUCAÇÃO FÍSICA**
**2026**
**Prova 26**
**Prova Prática**
**3.º Ciclo do Ensino Básico**

(Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho; Portaria n.º 223-A/2018 de 3 de agosto)

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3.º 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 de Equivalência à Frequência de Educação Física incide sobre as aprendizagens do 3.º Ciclo do Ensino Básico, tendo como referentes o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física, emitido pela Direção Geral de Educação, e o programa em vigor para o referido ciclo de ensino.

**CARACTERIZAÇÃO DA PROVA**

O tipo de prova é prática e é constituída por quatro grupos. Cada grupo corresponde, respetivamente, a cada um dos grandes temas organizadores do programa:

Áreas / Matérias	Competências	Estrutura	Cotações (pontos)
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Realiza com oportunidade e correção global, os gestos técnicos específicos das Modalidades: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Andebol;</li> <li>● Basquetebol;</li> <li>● Futebol;</li> <li>● Voleibol.</li> </ul>	<u>Grupo I</u>  JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	35

	<p><b>Nota:</b> o aluno escolhe duas Modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos para Avaliação.</p>	<p>Situação de Jogo Reduzido Condicionado ou Circuito Técnico</p>	
<p>ATLETISMO</p>	<p>Realiza as disciplinas escolhidas da modalidade de Atletismo, cumprindo com as exigências técnicas e regulamentares.</p> <p><b>Nota:</b> o aluno escolhe duas das disciplinas para Avaliação: Corrida de 40 metros, Salto em Altura, Salto em Comprimento e Lançamento do Peso.</p>	<p><u>Grupo II</u></p> <p>ATLETISMO</p> <p>Situação formal</p>	<p>30</p>
<p>GINÁSTICA</p>	<p>GINÁSTICA DE SOLO - Realiza os elementos gímnicos, segundo as exigências programáticas, cumprindo os critérios de correção técnica, amplitude e ritmo.</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS - Realiza o salto de eixo no boque longitudinal cumprindo os critérios de correção técnica.</p>	<p><u>Grupo III</u></p> <p>GINÁSTICA DE SOLO: composição e realização de sequência gímnic, com os elementos abaixo indicados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Uma posição de equilíbrio;             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Uma posição de flexibilidade;</li> <li>● Um rolamento à retaguarda;</li> <li>● Posição de vela;</li> </ul> </li> <li>● Apoio Facial Invertido com rolamento à frente;             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Roda.</li> </ul> </li> </ul> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salto de eixo no boque longitudinal</li> </ul>	<p>35</p>
<p>APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>Realiza o teste de avaliação da Aptidão Aeróbia</p>	<p><u>Grupo IV</u></p> <p>Vaivém - percursos de 20 metros de acordo com a</p>	<p>Penalização de 10% na nota final se estiver</p>

	<p><b>Nota:</b> O aluno seleciona 1 dos dois testes de Aptidão Aeróbia da Bateria FIT escola (Vaivém ou Milha)</p>	<p>cadência definida no protocolo FIT escola;</p> <p><b>Milha</b> - percurso de 1609 metros de acordo com as regras definidas no protocolo FIT escola;</p>	<p>fora da zona saudável de Aptidão Aeróbia</p>
--	--	--	---

### CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A prova é cotada na escala percentual de 0 a 100 pontos, distribuídos da seguinte forma:

COTAÇÃO (em pontos)	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	GINÁSTICA E ATLETISMO
<ul style="list-style-type: none"> <li>0 a 19</li> </ul>	<p><u>Círculo Técnico:</u> Não executa as ações propostas ou executa com extrema dificuldade e graves incorreções;</p> <p><u>Situação de Jogo:</u> não executa as ações técnico-táticas de forma a dar seguimento ao jogo, ou joga sem os companheiros.</p>	<p>Não executa o gesto técnico ou executa com extrema dificuldade e graves incorreções.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>20 a 49</li> </ul>	<p><u>Círculo Técnico:</u> executa as ações propostas com muitos erros e/ou dificuldades</p> <p><u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnicas do jogo, mas nem sempre toma as melhores opções.</p>	<p>Executa o gesto técnico com muitos erros e/ou dificuldades;</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>50 a 69</li> </ul>	<p><u>Círculo Técnico:</u> executa as ações propostas com alguns erros e/ou dificuldades.</p> <p><u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas, procurando dar continuidade às situações de defesa e ataque.</p>	<p>Executa o gesto técnico com alguns erros e/ou dificuldades;</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>70 a 89</li> </ul>	<p><u>Circuito Técnico:</u> executa as ações propostas corretamente.</p> <p><u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas e posiciona-se corretamente, dando continuidade às ações ofensivas e defensivas.</p>	<p>Executa corretamente o gesto técnico;</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>90 a 100</li> </ul>	<p><u>Circuito Técnico:</u> executa as ações propostas corretamente, com fluidez e de acordo com as exigências da técnica.</p> <p><u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas e posiciona-se corretamente, dando continuidade às ações ofensivas e defensivas.</p>	<p>Executa corretamente o gesto técnico, com fluidez e de acordo com as exigências da técnica;</p>

#### GRUPO IV - Avaliação da Aptidão Aeróbia

A prestação do aluno é avaliada de acordo com a tabela de Aptidão Física do FIT escola tendo uma penalização de 10% caso esteja fora da zona saudável de aptidão física:

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável		Perfil Atlético		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO máx (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO máx (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO máx (ml/kg/min)	Tempo (min)	VO máx (ml/kg/min)	Tempo (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável		Perfil Atlético		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO máx (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO máx (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO máx (ml/kg/min)	Tempo (min)	VO máx (ml/kg/min)	Tempo (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

#### MATERIAL

O aluno só pode realizar a prova, desde que esteja convenientemente equipado.

Na Prova de Ginástica deverá ter calçado apropriado para o Ginásio.


**DURAÇÃO DA PROVA PRÁTICA**

A prova tem a duração de 45 minutos.

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico de 13/05/2026

Publicado em 15/05/2026

O Diretor



\_\_\_\_\_