

## INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### Educação Física

---

#### Prova 26 | 2026

---

#### 3.º Ciclo do Ensino Básico

---

O presente documento divulga as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto Legislativo Regional n.º 16/2019/A de 23 de julho.

Os alunos que se encontram abrangidos pela Aplicação de Adaptações na Realização de Provas e Exames (Norma 02/JNE/2026) realizam esta prova com medidas contempladas nos seus Relatórios Técnicos-Pedagógicos, de acordo com o Decreto Legislativo Regional n.º 5/2023/A, de 17 de fevereiro, alterado e republicado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 34/2023/A, de 13 de outubro, que aprova o modelo de educação inclusiva.

Deve ainda ser tida em consideração a Portaria n.º 59/2019, de 28 de agosto e o Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida, bem como do referencial-base das Aprendizagens Essenciais, com especial enfoque nas áreas de competência inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

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

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material autorizado
- Duração

Este documento deve ser dado a conhecer aos encarregados de educação e aos alunos. O mesmo deve ser analisado com os alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

## Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 3.º ciclo e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada a 45 minutos.

## Conhecimentos e Capacidades

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica.

Realizar com correção as ações técnicas de Basquetebol e Voleibol.

Realizar uma sequência gímnica no solo com a máxima correção e fluidez de movimentos, englobando os conteúdos sujeitos à avaliação.

Realizar corretamente as exigências técnicas elementares do Atletismo, de acordo com o regulamento como praticante.

## Caracterização da prova

A prova encontra-se dividida em 4 grupos.

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos conteúdos apresenta-se no Quadro 1.

**Quadro 1 – Valorização dos temas na prova**

| TEMAS           | CONTEÚDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | COTAÇÃO<br>(em pontos) |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| CONDIÇÃO FÍSICA | <b>GRUPO I</b><br><u>RESISTÊNCIA AERÓBICA</u> <ul style="list-style-type: none"><li>Prova da milha 1609 metros</li></ul>                                                                                                                                                                                       | 10 pontos              |
| GINÁSTICA       | <b>GRUPO II</b><br><u>SEQUÊNCIA GÍMNICA</u> <ul style="list-style-type: none"><li>Sequência Gímnica;</li><li>Elemento de equilíbrio – Avião;</li><li>Roda;</li><li>Apoio facial invertido;</li><li>Rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas;</li><li>Elemento de flexibilidade – Ponte.</li></ul> | 30 pontos              |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ATLETISMO              | <p style="text-align: center;"><b>GRUPO III</b></p> <p><b><u>CORRIDA DE VELOCIDADE (40M)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partida;</li> <li>• Apoios;</li> <li>• Aceleração;</li> <li>• Amplitude da passada;</li> <li>• Coordenação dos membros.</li> </ul>           | 5 pontos  |
|                        | <p><b><u>SALTO EM COMPRIMENTO</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcação da corrida;</li> <li>• Corrida de balanço;</li> <li>• Chamada;</li> <li>• Fase aérea;</li> <li>• Recepção.</li> </ul>                                                                          | 10 pontos |
| DESPORTOS<br>COLETIVOS | <p style="text-align: center;"><b>GRUPO IV</b></p> <p><b><u>BASQUETEBOL</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe de peito;</li> <li>• Rotação (pé de eixo);</li> <li>• Drible de progressão;</li> <li>• Drible de proteção;</li> <li>• Lançamento na passada.</li> </ul> | 25 pontos |
|                        | <p><b><u>VOLEIBOL</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe de frente;</li> <li>• Manchete;</li> <li>• Serviço por baixo;</li> <li>• Recepção ao serviço.</li> </ul>                                                                                                      | 20 pontos |

A prova está organizada por diferentes modalidades desportivas de acordo com o programa nacional da disciplina.

A prova será realizada nas instalações específicas de cada modalidade, com os respetivos materiais didáticos em exercícios critério de cada conteúdo.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

Na prova prática os alunos serão examinados em duas modalidades coletivas (Basquetebol e Voleibol), duas modalidades individuais (Atletismo e Ginástica) e ainda no domínio da condição física (Corrida de resistência).

## Critérios gerais de classificação

GRUPO I – Condição Física (Resistência aeróbica - 1609 metros)

| VALORES DE REFERÊNCIA (em minutos) |       |             |                    |            |
|------------------------------------|-------|-------------|--------------------|------------|
| GÉNERO                             | IDADE | ZERO Pontos | VALORES REFERÊNCIA | DEZ Pontos |
| RAPARIGAS                          | 13    | > 11:30     | 11:30 – 9:00       | ≤ 11:30    |
|                                    | 14    | > 11:00     | 11:00 – 8:30       | ≤ 11:00    |
|                                    | 15    | > 10:30     | 10:30 – 8:00       | ≤ 10:30    |
|                                    | 16    | > 10:00     | 10:00 – 8:00       | ≤ 10:00    |
|                                    | 17    | > 10:00     | 10:00 – 8:00       | ≤ 10:00    |
|                                    | +17   | > 10:00     | 10:00 – 8:00       | ≤ 10:00    |
| RAPAZES                            | 13    | >10:00      | 10:00 – 7:30       | ≤ 10:00    |
|                                    | 14    | > 9:30      | 9:30 – 7:00        | ≤ 9:30     |
|                                    | 15    | > 9:00      | 9:00 – 7:00        | ≤ 9:00     |
|                                    | 16    | > 8:30      | 8:30 – 7:00        | ≤ 8:30     |
|                                    | 17    | > 8:30      | 8:30 – 7:00        | ≤ 8:30     |
|                                    | +17   | > 8:30      | 8:30 – 7:00        | ≤ 8:30     |

Nota 1: Tabela adaptada da tabela da bateria de testes físicos FITNESSGRAM.

GRUPO II- Ginástica (Sequência Gímica)

| Avião | * | Roda | * | Apoio Facial Invertido | * | Rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas | * | Ponte | * | Sequência Gímica | * |
|-------|---|------|---|------------------------|---|-------------------------------------------------------|---|-------|---|------------------|---|
| 0     |   | 0    |   | 0                      |   | 0                                                     |   | 0     |   | 0                |   |
| 1     |   | 1    |   | 1                      |   | 1                                                     |   | 1     |   | 1                |   |
| 2     |   | 2    |   | 2                      |   | 2                                                     |   | 2     |   | 2                |   |
| 3     |   | 3    |   | 3                      |   | 3                                                     |   | 3     |   | 3                |   |
| 4     |   | 4    |   | 4                      |   | 4                                                     |   | 4     |   | 4                |   |
| 5     |   | 5    |   | 5                      |   | 5                                                     |   | 5     |   | 5                |   |

\* Assinalar com X o nível de desempenho do aluno em função dos seguintes critérios:

| Pontuação | Grau de execução                                              |
|-----------|---------------------------------------------------------------|
| 0         | Não executa                                                   |
| 1         | Executa o gesto de forma deficiente, incorreta e impercetível |
| 2         | Executa com muitas dificuldades e incorreções                 |
| 3         | Executa com algumas dificuldades e incorreções                |
| 4         | Executa com facilidade, mas com ligeiras incorreções          |
| 5         | Executa com muita facilidade e sem incorreções                |

GRUPO III – Atletismo

| ATLETISMO | GRUPO III – BLOCO A   |  |  |  |  |  | COTAÇÃO |  |  |
|-----------|-----------------------|--|--|--|--|--|---------|--|--|
|           | Corrida de Velocidade |  |  |  |  |  | 5       |  |  |
|           | GRUPO III – BLOCO B   |  |  |  |  |  | COTAÇÃO |  |  |
|           | Salto em Comprimento  |  |  |  |  |  | 10      |  |  |

Bloco A (Corrida de Velocidade)

| Partida | * | Apoios | * | Aceleração | * | Amplitude da passada | * | Coordenação dos membros | * |
|---------|---|--------|---|------------|---|----------------------|---|-------------------------|---|
| 0       |   | 0      |   | 0          |   | 0                    |   | 0                       |   |
| 1       |   | 1      |   | 1          |   | 1                    |   | 1                       |   |
| 2       |   | 2      |   | 2          |   | 2                    |   | 2                       |   |
| 3       |   | 3      |   | 3          |   | 3                    |   | 3                       |   |
| 4       |   | 4      |   | 4          |   | 4                    |   | 4                       |   |
| 5       |   | 5      |   | 5          |   | 5                    |   | 5                       |   |

Bloco B (Salto em comprimento)

| Marcação da corrida | * | Corrida de balanço | * | Chamada | * | Fase aérea | * | Receção | * |
|---------------------|---|--------------------|---|---------|---|------------|---|---------|---|
| 0                   |   | 0                  |   | 0       |   | 0          |   | 0       |   |
| 1                   |   | 1                  |   | 1       |   | 1          |   | 1       |   |
| 2                   |   | 2                  |   | 2       |   | 2          |   | 2       |   |
| 3                   |   | 3                  |   | 3       |   | 3          |   | 3       |   |
| 4                   |   | 4                  |   | 4       |   | 4          |   | 4       |   |
| 5                   |   | 5                  |   | 5       |   | 5          |   | 5       |   |

\*No caso do salto em comprimento a pontuação é multiplicada por dois.

| Pontuação | Grau de execução                                              |
|-----------|---------------------------------------------------------------|
| 0         | Não executa                                                   |
| 1         | Executa o gesto de forma deficiente, incorreta e impercetível |
| 2         | Executa com muitas dificuldades e incorreções                 |
| 3         | Executa com algumas dificuldades e incorreções                |
| 4         | Executa com facilidade, mas com ligeiras incorreções          |
| 5         | Executa com muita facilidade e sem incorreções                |

Grupo IV – Desportos Coletivos

| DESPORTOS<br>COLETIVOS | Grupo IV - Bloco A |  | COTAÇÃO |
|------------------------|--------------------|--|---------|
|                        | Basquetebol        |  | 25      |
|                        | Grupo IV - Bloco B |  | COTAÇÃO |
|                        | Voleibol           |  | 20      |

Bloco A (Basquetebol)

| Passe de<br>peito | * | Rotação (pé<br>eixo) | * | Drible de<br>progressão | * | Drible de<br>proteção | * | Lançamento na<br>passada | * |
|-------------------|---|----------------------|---|-------------------------|---|-----------------------|---|--------------------------|---|
| 0                 |   | 0                    |   | 0                       |   | 0                     |   | 0                        |   |
| 1                 |   | 1                    |   | 1                       |   | 1                     |   | 1                        |   |
| 2                 |   | 2                    |   | 2                       |   | 2                     |   | 2                        |   |
| 3                 |   | 3                    |   | 3                       |   | 3                     |   | 3                        |   |
| 4                 |   | 4                    |   | 4                       |   | 4                     |   | 4                        |   |
| 5                 |   | 5                    |   | 5                       |   | 5                     |   | 5                        |   |

<sup>1</sup> O aluno realiza cinco passes de peito, seguido de uma rotação com o pé eixo e saída em drible de progressão em direção ao cesto. A meio do percurso realiza uma paragem a um ou dois tempos, circunda um obstáculo, executa dribles de proteção, continua o seu trajeto em drible de progressão finalizando com lançamento na passada.

Bloco B (Voleibol)

| Passe de<br>frente | * | Manchete | * | Serviço por baixo | * | Receção ao<br>serviço | * |
|--------------------|---|----------|---|-------------------|---|-----------------------|---|
| 0                  |   | 0        |   | 0                 |   | 0                     |   |
| 1                  |   | 1        |   | 1                 |   | 1                     |   |
| 2                  |   | 2        |   | 2                 |   | 2                     |   |
| 3                  |   | 3        |   | 3                 |   | 3                     |   |
| 4                  |   | 4        |   | 4                 |   | 4                     |   |
| 5                  |   | 5        |   | 5                 |   | 5                     |   |

<sup>2</sup> O aluno realiza três passes de frente e três manchetes. Em seguida executa dois toques, sendo o primeiro em manchete de sustentação e depois passe de frente para a parede devendo a bola ressaltar no chão entre toques. Posteriormente, o aluno desloca-se para a linha final do campo de Voleibol e executa três serviços por baixo. Para finalizar, o aluno coloca-se no campo em posição de receção para receber três serviços.

| Pontuação | Grau de execução                                              |
|-----------|---------------------------------------------------------------|
| 0         | Não executa                                                   |
| 1         | Executa o gesto de forma deficiente, incorreta e impercetível |
| 2         | Executa com muitas dificuldades e incorreções                 |
| 3         | Executa com algumas dificuldades e incorreções                |
| 4         | Executa com facilidade, mas com ligeiras incorreções          |
| 5         | Executa com muita facilidade e sem incorreções                |

### Material autorizado

- Sapatilhas
- Meias
- Calções/ Fato de treino
- Camisola
- Água

### Duração

A prova tem a duração de 45 minutos efetivos. O examinando dispõe de 15 minutos para aquecimento.

O tempo despendido na realização do aquecimento não é contabilizado para a duração da prova, bem como a transição entre exercícios.

### Observações

Devido às suas características práticas, o examinado deverá terminar a última refeição 90 minutos antes do início da prova, por questões de segurança.

Abril de 2026