

12.05.2026

informação-prova
de equivalência à frequência
26 EDUCAÇÃO FÍSICA
PROVA ESCRITA e PROVA PRÁTICA
3.º ciclo do ensino básico
2026

(Despacho Normativo 3/2026, de 23 de fevereiro)

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO:

PROVA ESCRITA

- . Conhecer as regras, as componentes críticas e os fundamentos do jogo de diferentes modalidades desportivas.
- . Relacionar a aptidão física com habilidades motoras e a saúde.

PROVA PRÁTICA

- . Demonstrar domínio e eficácia dos fundamentos táticos e técnicos em diferentes modalidades desportivas.
- . Atingir os mínimos definidos na zona saudável da tabela Fitnessgram para o teste da MILHA.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA:

PROVA ESCRITA

Os alunos deverão responder a questões relacionadas com modalidades coletivas (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol), modalidades individuais (Atletismo e Ginástica de solo/aparelhos), Badminton ou dança e aptidão física.

Aptidão Física

Conceito de aptidão física.

Identificar os quatro componentes da aptidão física.

Conhecer e identificar diferentes testes de aptidão física.

Saúde e aptidão física.

Andebol

Principais regras do jogo.

Componentes críticas dos seguintes gestos técnicos: pega da bola; passe de ombro, picado; receção de bola; drible de progressão; remate em apoio e em suspensão.

Marcação individual ao seu adversário, na proximidade e na distância.

Badminton

Principais regras do jogo.

Componentes críticas dos seguintes gestos técnicos: pega da raquete; drive; lob; clear; amortie; serviço curto.

Basquetebol

Principais regras do jogo.

Componentes críticas dos seguintes gestos técnicos: Pega da bola; paragens a 1 e a 2 tempos; rotações; passe de peito, picado e de ombro; receção de bola; drible de progressão e de proteção; lançamento na passada e em salto; posição básica ofensiva; posição de tripla ameaça; passe e corte.

Futebol

Principais regras do jogo.

Componentes críticas dos seguintes gestos técnicos: passe e receção; condução de bola e remate; controlo da bola; finta e proteção.

Voleibol

Principais regras do jogo.

Componentes críticas dos seguintes gestos técnicos: passe de frente e de costas; manchete; deslocamentos; serviço/receção; remate.

Situação de jogo reduzido: 2X2 e 4X4 – dispositivo de receção ao serviço; defesa ao ataque contrário; funções ofensivas e defensivas dos jogadores.

Atletismo

Regulamento técnico das especialidades técnicas: salto em comprimento e estafetas.

Componentes críticas do Salto em comprimento e das estafetas (técnica descendente e ascendente).

Ginástica artística - Solo

Componentes críticas e identificação dos seguintes gestos técnicos: figuras de equilíbrio; força e flexibilidade; Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido com rolamento à frente; Roda; Rodada.

Ginástica de aparelhos

Minitrampolim - Componentes críticas e identificação dos seguintes gestos técnicos: salto em extensão; pirueta; carpa.

Trave - Componentes críticas e identificação dos seguintes gestos técnicos: entrada para ângulo; marcha; ½ volta; avião; saída em roda; rolamento à frente.

Dança

Identificar diferentes estilos de dança.

PROVA PRÁTICA

Prova prática na qual os alunos serão avaliados numa modalidade coletiva e numa individual (no atletismo – salto em comprimento e estafetas; na ginástica – solo e um aparelho), no Badminton ou na dança e na aptidão física.

Aptidão Física

A prova mede a condição cardiovascular através da realização do teste da MILHA.

Andebol

Execução dos seguintes gestos técnicos: pega da bola; passe de ombro, picado; receção de bola; drible de progressão; remate em apoio e em suspensão.

Marcação individual ao seu adversário, na proximidade e na distância.

Situação de jogo 6X6.

Badminton

Execução dos seguintes gestos técnicos: pega da raquete; drive; lob; clear; amortie; serviço curto.

Jogo de singulares.

Basquetebol

Execução dos seguintes gestos técnicos: Pega da bola; paragens a 1 e a 2 tempos; rotações; passe de peito, picado e de ombro; receção de bola; drible de progressão e de proteção; lançamento na passada e em salto; posição básica ofensiva; posição de tripla ameaça; 3X3 passe e corte.

Futebol

Execução dos seguintes gestos técnicos: passe e receção; condução de bola e remate; controlo da bola; finta e proteção; 1X1.

2X2 – movimentação de rutura e cobertura ofensiva. Situação de jogo 5X5.

Voleibol

Execução dos seguintes gestos técnicos: passe de frente e de costas; manchete; deslocamentos; serviço/receção; remate.

Situação de jogo reduzido: 2X2 e 4X4 – dispositivo de receção ao serviço; defesa ao ataque contrário; funções ofensivas e defensivas dos jogadores.

Atletismo

Execução do Salto em comprimento.

Ginástica artística - Solo

Esquema de solo: equilíbrio; força; flexibilidade; Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido com rolamento à frente; Roda; Rodada.

Ginástica de aparelhos (o aluno opta por um dos aparelhos)

Minitrampolim - salto em extensão; pirueta; carpa.

ou

Trave - entrada para ângulo; marcha; ½ volta; avião; saída em roda; rolamento à frente.

Dança

Compor e interpretar uma coreografia a partir de uma música, com a duração de 1 minuto, englobando os seguintes elementos: salto, volta; afundo e deslocamentos variados.

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO:

PROVA ESCRITA

- . A avaliação das respostas terá em conta a organização coerente das ideias e dos conceitos apresentados;
- . Capacidade de síntese e objetividade nas respostas;
- . Não será atribuída qualquer pontuação a respostas cujo conteúdo seja inadequado.

A prova será cotada na escala percentual de 0 a 100. Sendo a classificação final da prova convertida na escala de níveis de 1 a 5, de acordo com a seguinte tabela:

		PERCENTAGEM
NÍVEL	1	0 a 19
	2	20 a 49
	3	50 a 69
	4	70 a 89
	5	90 a 100

PROVA PRÁTICA

O aluno dispõe de três tentativas para realizar com êxito as ações técnicas pretendidas para cada uma das modalidades avaliadas. Será contabilizada para a avaliação a melhor prestação.

A prova será cotada na escala percentual de 0 a 100. Sendo a classificação final da prova convertida na escala de níveis de 1 a 5, de acordo com a seguinte tabela:

PERCENTAGEM	
NÍVEL	1 0 a 19
	2 20 a 49
	3 50 a 69
	4 70 a 89
	5 90 a 100

4. MATERIAL A UTILIZAR:

PROVA ESCRITA

Caneta de cor azul ou preta indelével.

PROVA PRÁTICA

Equipamento desportivo.

5. TIPO E DURAÇÃO:

TIPO DE PROVA: Escrita + Prática (EP).

DURAÇÃO DA PROVA escrita: 45 minutos E DA PROVA prática: 45 minutos.
