

Informação-Prova final de ciclo a nível de escola 26 EDUCAÇÃO FÍSICA

- condições especiais de realização de provas e exames -

PROVA PRÁTICA

3.º ciclo do ensino básico

2026

Despacho Normativo 3/2026, de 23 de fevereiro

12.05.2026

1.

OBJETO DE AVALIAÇÃO:

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

2.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA:

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; Recepção 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; serviço curto. Jogo de singulares.

Basquetebol

Execução dos seguintes gestos técnicos: pega da bola; paragens a 1 e a 2 tempos; passe de peito e picado; recepção 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; manchete; deslocamentos; serviço/receção.

Situação de jogo reduzido: 2X2 e 3X3 – dispositivo de receção ao serviço; defesa ao ataque contrário; funções ofensivas e defensivas dos jogadores. **Ginástica artística – solo**

Esquema de solo: equilíbrio; força; flexibilidade; rolamento à frente; rolamento à retaguarda; apoio facial invertido com rolamento à frente; roda.

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.

Atletismo

Execução do salto em comprimento.

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:

O aluno dispõe de 3 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 a19
	2	20a49
	3	50a69
	4	70a89
	5	90a100

4. MATERIAL A UTILIZAR:

Equipamento desportivo.

5. TIPO E DURAÇÃO:

TIPO DE PROVA: Prática

DURAÇÃO DA PROVA: 45 minutos