

Agrupamento de Escolas D. Sancho II, Alijó

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA: 26 | 2026

3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Modalidade da Prova: Escrita Prática Oral

1 – Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pela lei vigente.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida.

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelas Aprendizagens Essenciais, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

2 – Objeto de Avaliação

A prova a que este documento se reporta tem por referência o Perfil do Aluno à Saída do Ensino Obrigatório e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 3º ciclo do Ensino Básico, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Prova prática:

1. Avaliar a aptidão física no teste “Vai Vem” do Fitescola®.
2. Avaliar o nível de domínio dos parâmetros técnicos, técnico-táticos e regulamentares, nas Atividades Físicas Desportivas selecionadas:
 - Modalidades Coletivas: Andebol; Basquetebol; Futsal; Voleibol.
 - Modalidades Individuais: Atletismo; Badminton; Ginástica; Natação.

3 – Características e Estrutura

Na prova prática, os alunos serão avaliados num teste de Aptidão Física obrigatório, bem como, numa modalidade individual e numa modalidade coletiva, ambas escolhidas pelos alunos, sendo em cada uma delas obrigatória a realização de alguns gestos técnicos abordados ao longo do ciclo:

Aptidão Física:

- Resistência Aeróbica (Teste do Vai Vem).

Desportos Coletivos:

- Andebol (circuito e jogo 3x3+GR); - Futsal (circuito e jogo 3x3+GR);
- Basquetebol (circuito e jogo 3x3); - Voleibol (circuito e jogo 2x2). (Campos reduzidos)

Desportos Individuais:

- Ginástica Artística (exercícios obrigatórios de solo e de aparelhos);
- Badminton (jogo de singulares);
- Atletismo (os alunos optam por um salto, um lançamento e uma corrida);
- Natação (os alunos optam por dois estilos).

Nos Desportos Coletivos, a prova será constituída por um conjunto de exercícios critério (circuito) de cariz prático, considerados fundamentais, e de situações de jogo reduzido, tendo em atenção os parâmetros técnicos, técnico-táticos e regulamentares das modalidades.

4 – Critérios Gerais de Classificação

A classificação da componente prática corresponde à média ponderada, de 30% para a Aptidão Física e de 70% para as Modalidades. As classificações obtidas são expressas na escala percentual de 0 a 100.

Na avaliação das situações práticas, serão considerados os seguintes itens:

- A execução do número de percursos definido pela Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), são classificadas com metade da cotação total do item. A execução de um número de percursos abaixo da ZSAF, são classificadas com zero pontos e, no Perfil Atlético são classificadas com a cotação total do item.
- A execução com correção e eficácia das ações técnicas e técnico-táticas no domínio da prática de exercícios critério e de situações de jogo reduzido, são classificadas com a cotação total do item.
- A execução com alguma correção e eficácia das ações técnicas e técnico-táticas no domínio da prática de exercícios critério e de situações de jogo reduzido, são classificadas com metade da cotação total do item.
- A não execução ou execução com muitas incorreções das ações técnicas e técnico-táticas no domínio da prática de exercícios critério e de situações de jogo reduzido, são classificadas com zero pontos.

AVALIAÇÃO FINAL

Nível 1 – O aluno revela bastantes dificuldades e não executa as técnicas dos conteúdos estabelecidos.

Nível 2 – O aluno evidencia dificuldades e não aplica com correção técnica os conteúdos pretendidos.

Nível 3 – O aluno mostra capacidades e aplica com alguma correção técnica os conteúdos exigidos.

Nível 4 – O aluno aplica com frequência e correção técnica os conteúdos solicitados.

Nível 5 – O aluno aplica sempre da forma mais adequada e com correção técnica os conteúdos desejados.

PONDERAÇÃO

Aptidão Física (30%)

-Vai Vem* (30%)

*Bateria de Testes Fitescola®

Modalidade coletiva (35%)

-Regulamento (20%)

-Aspetos Ofensivos (40%)

-Aspetos Defensivos (40%)

Modalidade individual (35%)

Atletismo

-Regulamentos (10%)

-Saltos (comprimento, triplo e altura) (30%)

-Lançamentos (Peso e dardo) (30%)

-Corridas (velocidade, resistência e barreiras) (30%)

Badminton

-Regulamento (10%)

-Pega (10%)

-Batimentos (50%)

-Deslocamentos (30%)

Ginástica

-Solo (40%)

-Salto de cavalo (30%)

-Mini trampolim (30%)

Natação

-1º Estilo (50%)

-2º Estilo (50%)

5 – Duração

45 minutos

6 – Material Autorizado

Na componente prática, o(s) examinando(s) só pode(m) realizar a prova, desde que convenientemente equipado(s) para a prática das atividades físicas.

NOTA- Com base nesta informação-prova, serão elaboradas as provas de equivalência à frequência com adaptações de acordo com os respetivos Relatórios Técnico-Pedagógicos, dando cumprimento ao estipulado no artigo 40º do Despacho Normativo nº 3/2026 de 23 de fevereiro.

Aprovada em reunião do Conselho Pedagógico, em 22/04/2026.

O Diretor: _____

A Coordenadora de Departamento: _____

O Representante de Grupo Disciplinar: _____