



Prova de Educação Física - Código 26 - Tipo de Prova: Prática

3.º Ciclo do Ensino Básico

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
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor, bem como do Programa da disciplina.

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 Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática, de duração limitada.

Nesta prova, serão avaliados os domínios dos Desportos Individuais e dos Desportos Coletivos.

- Desportos Individuais

Atletismo

Saber, do Atletismo, o regulamento base do salto em comprimento.

Saber executar, na prática um salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.

Ginástica de Aparelhos:

Saber o regulamento base das modalidades.

Saber executar, na prática e com correção os seguintes saltos: de eixo ou entre mãos, no boque.

- Jogos Desportivos Coletivos

Basquetebol

Saber as regras/regulamento base e o objetivo do jogo.

Identificar os elementos técnico/táticos: posição fundamental; passe de peito; passe picado; receção; drible de progressão; drible de proteção; lançamento na passada; lançamento em apoio.

Executar, na prática e com correção as seguintes ações técnicas: passe de peito; passe picado; receção de bola;

drible de progressão, lançamento na passada e lançamento em apoio.

Saber as regras/regulamento base e o objetivo do jogo.

Voleibol

Identificar os elementos técnico/táticos: posição fundamental; passe; manchete; recepção; serviço por cima e serviço por baixo.

Executar, na prática e com correção as seguintes ações técnicas: passe; manchete; serviço por cima e serviço por baixo.

Saber as regras/regulamento base e o objetivo do jogo.

Andebol

Identificar os elementos técnico/táticos:

Executar, na prática e com correção as seguintes ações técnicas: passe de ombro; passe picado; drible e remate em salto.

Saber as regras/regulamento base e o objetivo do jogo.

Caracterização da prova

A prova, de componente prática, é cotada para 100 pontos.

A valorização dos domínios na prova prática (P) apresenta-se nos Quadros 1.

Quadro 1 – Valorização dos domínios na prova prática

Grupos	Domínios	Cotação (em pontos)
I	Desportos Individuais (Atletismo ou Ginástica de Aparelhos)	50
II	Desportos Coletivos , escolher duas das seguintes modalidades: (Basquetebol; Voleibol; Andebol)	50

Material

O aluno deve ser portador do material necessário para a prova prática (vestuário desportivo – meias de desporto, calções ou calças de fato treino, t-shirt ou sweatshirt, sapatilhas e elástico para o cabelo caso seja de comprimento médio ou longo).

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.