
INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física (prática) 2026

Prova 26

3º ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo nº3/2026, 23 de fevereiro)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º ciclo da disciplina de **Educação Física** a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura da prova
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o [Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória](#) e as [Aprendizagens Essenciais](#) da disciplina de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os seguintes domínios:

- Atividades Físicas
- Aptidão Física

Características e estrutura da prova

A prova é realizada nas instalações ginnodesportivas.

O aluno deve realizar a ativação geral/ aquecimento antes da hora prevista para o início da prova.

A prova é constituída por dois grupos.

No **Grupo I**, avalia-se a aprendizagem no domínio das **Atividades Físicas**. Este grupo integra exercícios que consistem na realização de elementos técnicos/ habilidades, podendo incluir matérias dos subdomínios: Jogos Desportivos Coletivos (Andebol/ Basquetebol/ Futebol/ Voleibol), Raquetas (Badminton), Atletismo (Corridas e Salto em altura), Ginástica (Aparelhos) ou Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais).

No **Grupo II**, avalia-se a aprendizagem no domínio da **Aptidão Física**. Este grupo integra testes padronizados da bateria FITescola®.

A prova é cotada para **100 pontos**.

A distribuição da cotação pelos domínios apresenta-se no **Quadro 1**.

Quadro 1 – Distribuição da cotação por domínios

Grupos	Domínios	Cotação (em pontos)
I	Atividades Físicas	60 a 80
II	Aptidão Física	20 a 40

A prova é constituída por tarefas que requerem um desempenho prático em situações de organização individual, como por exemplo, sequências/circuitos de habilidades, exercícios critério ou testes de aptidão física. A avaliação do desempenho dos alunos nesta prova é feita através da observação direta.

Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta motora resulta da aplicação dos critérios gerais e específicos apresentados para cada item/exercício e é expressa por um número inteiro.

Os critérios de classificação dos itens apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

A não execução de um exercício proposto ou a desistência do aluno no decorrer da realização do exercício ou teste de aptidão física, antes de cumprido o objetivo determinado, será classificada com zero pontos.

No **Grupo I** serão ainda tidos em conta os seguintes critérios de classificação:

- Eficácia e cumprimento do objetivo do item/exercício proposto;
- Domínio e correção na execução dos elementos técnicos/ habilidades propostas, aplicando as determinantes técnicas;
- Cumprimento do regulamento inerente a cada subdomínio, quando aplicável.

No **Grupo II** a classificação será determinada tendo em conta os valores de referência da bateria de testes FITescola®, por idade e género.

Duração

A prova prática tem a duração máxima de 45 minutos.

Material autorizado

Requerido ao aluno:

O aluno deve ser portador de vestuário e calçado adequado para a prática de atividade física e desportiva: calções ou fato de treino e *t-shirt* ou *sweatshirt*, meias, sapatilhas e elástico para o cabelo, caso seja de comprimento médio ou longo.

Não é permitido:

- o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno (fios, anéis, pulseiras, relógio, etc.).
- a realização da prova sem o vestuário e o calçado adequados.