

## **1. Introdução**

O presente documento visa divulgar as características da prova final de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

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

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

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 em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

## **2. Objeto de avaliação**

A prova tem como referenciais de base o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 143, de 26 de julho, tendo em consideração a necessidade de avaliar a capacidade de mobilização e de integração dos saberes disciplinares, com especial incidência nas áreas de competências inscritas no referido documento, e ainda os referenciais da disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA, enquanto denominador curricular comum, conforme estabelecido no Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho.

A prova permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

## **3. Caracterização da prova**

A prova apresenta três domínios de referência distribuídos em:

- Modalidades Coletivas (Jogos Desportivos Coletivos)
- Modalidades Individuais
- Aptidão Física

A prova é cotada para 100 pontos.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

**Quadro 1 – Distribuição da cotação**

	Temas	Tópicos	Cotação (em pontos)
COMPONENTE PRÁTICA	FUTEBOL	• Destrezas específicas da modalidade, nomeadamente: condução de bola, passe e remate.	35 a 45
	VOLEIBOL	• Destrezas específicas da modalidade, nomeadamente: passe; manchete e serviço.	35 a 45
	SALTO EM ALTURA	• Salto em altura segundo a técnica de Fosbury Flop.	35 a 45
	GINÁSTICA NO SOLO	• Destrezas específicas da modalidade, nomeadamente: rolamentos à frente e atrás; posições de flexibilidade e apoio facial invertido.	35 a 45
	APTIDÃO FÍSICA	• Teste de aptidão aeróbica – teste do “vaivém” – da bateria de testes do Programa Fitnessgram.	10 a 30

A prova pode incluir os tipos de itens discriminados no Quadro 2.

**Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação**

	Tipologia dos itens		Número de itens	Cotação por item (em pontos)
COMPONENTE PRÁTICA	ITENS DE EXECUÇÃO	• Exercício critério de caráter individual em modalidade coletiva	3 a 6	1 a 5
		• Teste do Programa Fitnessgram	1 a 2	10 a 20
		• Exercício critério de caráter individual em modalidade individual	1 a 5	5 a 10

#### 4. Critérios de classificação

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

O aluno deverá optar por um dos dois temas referentes às modalidades coletivas (Futebol ou Voleibol) e por um dos dois temas referentes às modalidades individuais (Ginástica ou Atletismo).

O teste de aptidão física é obrigatório.

Os exercícios da prova serão avaliados segundo níveis de desempenho.

A classificação final da prova é expressa em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5, de acordo com a tabela apresentada no ANEXO XII da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto

## **5. Material**

O aluno realiza a prova se devidamente equipado, como se de uma aula de Educação Física se tratasse, respeitando o Regulamento Interno do Agrupamento.

O aluno deve ser portador do material que se indica de seguida:

- T-shirt branca
- Calção ou calça de treino (fato de treino ou licra)
- Meias brancas
- Sapatilhas

## **6. Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos.

Aprovada em reunião de Conselho Pedagógico de 22 de abril de 2026