
Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3.º Ciclo do Ensino Básico, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026.

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

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

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

A prova avalia a aprendizagem nos domínios da Aptidão Física e das Atividades Físicas e Desportivas (nos subdomínios dos Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica e Raquetas).

DOMÍNIOS:

- APTIDÃO FÍSICA

Demonstra capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.

- ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

Conhece os objetivos dos jogos desportivos coletivos (JDC), a função e o modo de execução das principais ações técnico táticas e as regras;

Realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas;

Conhece o objetivo do jogo de raquetas, a sua regulamentação básica e identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos diferentes tipos de batimento.

CONTEÚDOS:

- APTIDÃO FÍSICA

Teste de aptidão aeróbia (Vaivém), teste de Senta e Alcança e teste de Impulsão Horizontal.

- JDC – BASQUETEBOL/ANDEBOL

Passe, Recepção, Drible e Lançamentos/Remates.

- JDC - VOLEIBOL

Passe de Dedos, Manchete, Serviço por Baixo, Serviço por Cima e Remate.

- GINÁSTICA DE SOLO

Rolamento à Frente Engrupado, Rolamento à retaguarda Engrupado, Roda, Avião e Apoio Facial Invertido seguido de Rolamento à Frente Engrupado.

- RAQUETAS - BADMINTON

Clear, Lob, Drive, Remate e Serviço

Caracterização da prova

A prova apresenta sete exercícios práticos.

Para a realização da prova, é necessário que o aluno realize um aquecimento antes do seu início.

Os professores de Educação Física, poderão participar nas situações de jogo e/ou exercício critério, de forma a contribuir para a execução dos conteúdos.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1, que se apresenta de seguida:

Domínios/subdomínios	Conteúdos	Tipo de Exercício	Cotação (em %)
Área da Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> • Teste de aptidão aeróbia (vaivém); • Teste de senta e alcança; • Teste de impulsão horizontal. 	Exercício Critério	40 (20+10+10)
Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol/Andebol)	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Drible de Progressão; • Lançamento em apoio/Remate em apoio; • Lançamento na passada/Remate em suspensão. 	Exercício Critério	15 (3x5)
	<ul style="list-style-type: none"> • Passe de Dedos; • Manchete; • Serviço por Baixo; • Serviço por Cima; • Remate. 	Situação de Jogo Reduzido 2x1 ou 2x2	15 (3x5)
Subárea Ginástica (Solo)	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à Frente Engrupado; • Rolamento à Retaguarda Engrupado; • Roda; • Avião; • Apoio Facial Invertido seguido de Rolamento à Frente Engrupado. 	Sequência no solo	20 (4x5)
Subárea Raquetas (Badminton)	<ul style="list-style-type: none"> • Clear; • Lob; 	Situação de Jogo	10 (2x5)

	<ul style="list-style-type: none">• Drive;• Remate;• Serviço.	Formal 1x1	
TOTAL			100

Quadro 1 – Valorização dos domínios/subdomínios, conteúdos e tipos de exercícios na prova prática

CrITÉrios de Classificação

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

No domínio da Aptidão Física, nos testes de aptidão muscular e aeróbia, se os valores de referência definidos para a idade e sexo (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF), não forem alcançados, é atribuída a cotação de zero pontos.

No domínio das Atividades Físicas e Desportivas, quando a ação técnica é realizada sem erros relevantes, é atribuída a totalidade da cotação estabelecida para o conteúdo, quando é realizada com alguns erros, é atribuída 50% da cotação e quando a ação técnica não é realizada ou é realizada com erros graves, é atribuída a cotação de zero pontos.

A classificação da prova é expressa em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5, nos termos da legislação em vigor.

Material

A prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo, devendo os alunos fazer-se acompanhar de equipamento adequado para a prática desportiva (sapatilhas, *t-shirt* e/ou *sweat* e calções e/ou calças de fato de treino). A falta de equipamento adequado implica a anulação da prova.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Aprovada em Conselho Pedagógico, 29 de abril de 2026

O(A) Presidente do Conselho Pedagógico

Alexandra Gonçalves