INFORMAÇÃO-PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA 2026

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

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
- Critérios gerais 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 um conjunto de aprendizagens e de competências desenvolvidas no 3.º ciclo do Ensino Básico passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre três domínios de referência: Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos.

Caracterização da prova

Prova prática, que implica a realização de tarefas objeto de avaliação performativa, em situações de organização individual ou em grupo, a manipulação de materiais, instrumentos e equipamentos, que incide sobre o trabalho prático, implicando a presença de um júri e a utilização, por este, de um registo de observação do desempenho do aluno.

A prova é dividida em cinco partes:

1.ª Parte		Conteúdos
Desportos Coletivos	A definir	Exercícios critério
2.ª Parte		Conteúdos
Desportos Raquetas	Badmínton	Exercícios critério
3.ª Parte		Conteúdos
Ginástica	Solo	Sequência no solo
	Aparelhos	Minitrampolim Boque

4.ª Parte		Conteúdos
Atletismo	Salto	Corrida de balanço, chamada, voo e queda.
	Lançamento	Preparação (pega adequada), arremesso, recuperação.
5.ª Parte		Conteúdos
Aptidão Física	FITescola	Três testes da bateria de testes FITescola. Um para a capacidade aeróbia, um para avaliar a força e um para a flexibilidade.

Critérios gerais de classificação

A prova será constituída por exercícios práticos em execução individual (exercício critério) e execução com colaboração (1x1). A avaliação tem como base a observação direta com registo em grelha própria.

A cotação da prova é de 100 pontos, distribuídos da seguinte forma:

1ª Parte – Desportos Coletivos ..…….....……..…….....…. 25 pontos

2ª Parte – Desportos de Raquetas……...…….....……..….....….. 15 Pontos

3ª Parte – Ginástica ……...…….....……..…….....…… 25 Pontos

4ª Parte – Atletismo ..……...…….....……..……..... 20 pontos

5ª Parte – Aptidão Física ……....……..….... 15 pontos

Material

Material a fornecer pelo estabelecimento de ensino:

Todo o material necessário para a realização da prova

Material e utensílios de que o aluno deve ser portador:

Equipamento desportivo adequado à prática desportiva para as diferentes modalidades.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Abril de 2026