

INFORMAÇÃO PROVA – Prova de Equivalência à Frequência

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**2026****CÓDIGO DA PROVA: 26****3.º Ciclo do Ensino Básico****Tipo de Prova: Prática**

O presente documento divulga informação relativa à prova de exame de equivalência à frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, 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 da Educação Física, nomeadamente no que respeita ao 3.º ciclo, na Escola Secundária/3ºCiclo Arquiteto Oliveira Ferreira, para os alunos que em 2026 frequentam o 9º ano de escolaridade. Permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre as seguintes competências:

- Conhecer e realizar os exercícios relativos à avaliação da aptidão física, cumprindo o protocolo estabelecido pelo FITescola.
- Compor e realizar as destrezas elementares da ginástica de solo em esquema individual, aplicando os critérios de correção técnica e expressão.
- Conhecer e realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos, cumprindo aspetos regulamentares.

Caracterização da prova

A prova é prática e está cotada para 100 pontos.

Os temas organizadores que constituem objeto de avaliação são os que se apresentam no quadro 1.

A tipologia de itens e a cotação por item apresentam-se no Quadro 2.

Quadro 1 - Valorização dos Temas

Temas	Cotação (em pontos)
Aptidão Física Resistência, Força Média, Agilidade	30
Desportos Individuais Ginástica de solo	35
Desportos Coletivos Basquetebol, Voleibol, Andebol e Futebol	35

Quadro 2 – Tipologia e cotação

Tipologia			Cotação por classe de itens (em pontos)
Exercícios critério	Aptidão Física	Teste de Resistência - VaiVém	10
		Teste de Força Média - Abdominais	10
		Teste de Agilidade - 4x10m	10
	Desportos Individuais - Ginástica	Esquema Gímnico	35
	Desportos Coletivos - Basquetebol, Voleibol, Andebol e Futebol	Circuito Técnico	35

Critérios gerais de classificação

NOTA FINAL DA PROVA = 100% PROVA PRÁTICA

Nos diferentes itens poderão ser atribuídas pontuações parciais, de acordo com os critérios de classificação.

Material

Equipamento desportivo.

Duração

A prova tem duração de 45', sem tolerância, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.