

Informação-Prova de Equivalência à Frequência de

Educação Física – 26 | 2026

3º Ciclo do Ensino Básico

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 3º ciclo e permite avaliar as aprendizagens e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa, de avaliação numa Prova Prática de duração limitada.

2. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A Prova de Equivalência à Frequência, na disciplina de Educação Física, é de cariz Prático. A Prova é cotada para 100 pontos.

3. PROVA PRÁTICA

- A prova é constituída por quatro grupos, sendo o primeiro grupo dedicado à aptidão Física, o segundo grupo aos Jogos Desportivos Coletivos, o terceiro grupo aos Jogos Desportivos Individuais e o quarto grupo ao jogo de Badminton.
- No grupo um, avalia-se a aprendizagem no domínio da Aptidão Física através de três testes do protocolo FITescola®.
- No grupo dois, avalia-se a aprendizagem no domínio da Atividade Física – Atletismo ou Ginástica.
- No grupo três, o aluno escolhe duas modalidades desportivas coletivas (Basquetebol, Futebol, Voleibol ou Andebol).
 - Neste grupo, Jogos desportivos, o aluno deverá ter a capacidade de interpretar as diversas situações de jogo, optando pelas respostas/soluções mais adequadas com execução técnica correta e respeitando as regras do jogo.

- No grupo quatro, avalia-se as aprendizagens da modalidade de Badminton em situação de jogo de 1x1.
- A prova será avaliada por dois elementos do grupo de Educação Física.
- A classificação da Prova será obtida através do cálculo da média da avaliação dos dois professores nos itens avaliados na prova.
- A classificação da prova será expressa em pontos, de zero a cem.
- Antes do início da prova o aluno dispõe de 5 minutos para a realização do aquecimento.

3.1. DOMÍNIOS E COMPETÊNCIAS:

Área da Aptidão Física

A Aptidão Física é avaliada através de testes padronizados pela tabela FITescola®

- Realiza três testes de Aptidão Física situando-se na área saudável.

Área das Atividades Físicas

- Jogos desportivos coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol).

- Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.

Ginástica (Solo e Aparelhos)

- Compõe e realiza da Ginástica (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia dos saltos e do solo, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica e combinação das habilidades gímnicas.

Atletismo (Saltos, Corridas e Lançamentos)

- Realiza do Atletismo, Saltos, Corridas e Lançamentos, cumprindo as exigências técnicas elementares cumprindo o regulamento da modalidade.

Badminton.

- Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a fase do jogo, aplicando as regras.

3.2. CONTEÚDOS

- Regras;
- Habilidades motoras.
- Capacidades condicionais e coordenativas.
- Fundamentos técnicos/táticos dos jogos desportivos: ataque e defesa.

Grupo I

Teste FITescola®

Este grupo, inclui três testes da grelha de testes do Programa do FITescola®, podendo ser: Milha; Vaivém; Abdominais; Flexões; Impulsão Horizontal; Velocidade 40 m; Senta e Alcança e Flexibilidade dos Ombros. ´

Os testes selecionados serão avaliados segundo a grelha oficial do FITescola®, tendo em conta a idade e o género dos alunos.

Grupo II

Opção – Atletismo

Velocidade e salto em altura

Este grupo inclui dois exercícios. O primeiro exercício será uma corrida de velocidade de 40 metros. A classificação será em função do desempenho nas diferentes fases da corrida (velocidade de reação, velocidade de aceleração e manutenção da velocidade). O segundo exercício refere-se ao Salto em Altura, sendo avaliada a correção técnica de todas as fases do salto (corrida de aproximação, impulsão, passagem da fasquia e queda no colchão).

Opção – Ginástica

Solo

O aluno deve realizar uma sequência dos exercícios gímnicos apresentados na tabela, utilizando pelo menos, dois tipos de rolamentos, um elemento acrobático, uma posição de equilíbrio, uma posição de flexibilidade e um salto.

Rolamentos	Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respectivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a direção do ponto de partida.
	Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.
	Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.
Elementos acrobáticos	Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.
	Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.
Equilíbrios	Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.
Flexibilidade	Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).
Saltos	Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

Ginástica Aparelhos (Saltos)

Nos saltos o aluno pode escolher entre fazer saltos de Minitrampolim ou saltos em aparelhos utilizando o trampolim Reuther.

O aluno deve realizar dois dos saltos, tendo três tentativas para cada salto, sendo avaliado a melhor execução.

Minitrampolim	Salto em extensão (vela)
	Salto engrupado
	Salto com meia pirueta
	Salto carpa (pernas afastadas ou juntas)
Reuther	Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).
	Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.

Grupo III

Jogos desportivos Coletivos

No grupo três avalia-se a aprendizagem no domínio da atividade física – Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Basquetebol, Voleibol e Andebol).

O aluno escolhe dois Jogos Desportivos Coletivos, realizando dois circuitos diferentes, avaliando as habilidades técnicas dos desportos coletivos escolhidos.

Grupo IV

No quarto grupo avalia-se a aprendizagem no domínio da atividade física – Desportos Individuais – Badminton. Este grupo inclui um pequeno jogo de 1x1 onde será avaliada a técnica e a tática individual.

Distribuição da cotação da prova Prática

Domínios	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Aptidão Física	Três testes do programa FITescola®	30
Atividade Física: Atletismo	Velocidade: 40 metros - Velocidade de reação; - Velocidade de aceleração - Manutenção da velocidade	

	<p>Salto em altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de aproximação; - Impulsão; - Passagem da fasquia; - Queda no colchão. 	20
Atividade Física: Ginástica	<p>Solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente; - Rolamento à retaguarda; - Apoio facial invertido (em alternativa de cabeça); - Ponte; - Espargata; - Avião; - Roda. 	
	<p>Minitrampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto engrupado; - Salto em extensão; - Salto em extensão com meia pirueta; - Salto carpa pernas afastadas; - Salto carpa pernas unidas. 	
	<p>Trampolim Reuther - Salto Bock:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo - Salto entre mãos 	
Atividade Física: Desportos coletivos	<p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe peito; - Passe picado; - Drible de proteção; - Drible de progressão; - Mudança de direção; - Lançamento parado; - Lançamento na passada. 	40
	<p>Andebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe de ombro; 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Passe picado; - Drible; - Remate em apoio; - Remate em suspensão. 	
	Futebol: <ul style="list-style-type: none"> - Condução da bola; - Passe e receção; - Remate com pé; - Remate com a cabeça; - Drible. 	
	Voleibol: <ul style="list-style-type: none"> - Toque de dedos (passe); - Manchete; - Serviço por baixo; - Serviço tipo ténis; - Remate. 	
Atividade Física: Desporto Individual	Badminton: <ul style="list-style-type: none"> - Serviço; - Clear; - Lob; - Alternância tática. 	10

4. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação final será obtida através do cálculo da média aritmética simples, arredondada às unidades da prova prática

Grupo I Aptidão Física

Os critérios de classificação dos testes de aptidão física encontram-se organizados por níveis de desempenho.

Níveis de Desempenho	Pontuação
O aluno encontra-se na zona saudável	10 pontos
O aluno encontra-se na zona não saudável	0 pontos

Grupo II opção Ginástica

Os critérios de classificação dos exercícios encontram-se organizados por níveis de desempenho.

Os critérios de classificação dos exercícios encontram-se organizados por níveis de desempenho:

Níveis de Desempenho	Pontuação
Não executa	0 pontos
Executa com total distorção da ação técnica	Penalização de 75% sobre a pontuação total
Executa com pouca ou nenhuma correção.	Penalização de 50% sobre a pontuação total
Executa com razoável correção.	Penalização de 25% sobre a pontuação total
Executa com correção.	Pontuação total

Grupo II opção Atletismo

Velocidade

O aluno será classificado a partir do seu desempenho.

- O aluno prepara a sua partida em pé criando um desequilíbrio à frente.
- O aluno reage rapidamente ao sinal de partida.
- O aluno acelera até à sua velocidade máxima.
- O aluno mantém a velocidade máxima da corrida até ao final sem grande perda de velocidade.
- O aluno termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente.

Salto em altura

No Salto em altura será avaliada a correção técnica nas diferentes fases do salto.

- Corrida de aproximação de 5 a 8 passadas sendo as últimas 3/4 passadas em curva.
- Apoia o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro, provocando a rotação da bacia.
- Transpõe a fasquia de costas.
- Cai no colchão de costas com os braços afastados lateralmente.

Grupo III

Desportos coletivos

Em situação individual o aluno executa um pequeno circuito pondo em prática as habilidades técnicas das modalidades escolhidas, sendo avaliado na sua correção técnica.

Os critérios de classificação das habilidades técnicas encontram-se organizados por níveis de desempenho:

Níveis de Desempenho	Pontuação
Não executa	0 pontos
Executa com total distorção da ação técnica	Penalização de 75% sobre a pontuação total
Executa com pouca ou nenhuma correção.	Penalização de 50% sobre a pontuação total
Executa com razoável correção.	Penalização de 25% sobre a pontuação total
Executa com correção.	Pontuação total

O aluno deverá ter a capacidade de interpretar as diversas situações de jogo, optando pelas respostas/soluções mais adequadas com execução técnica correta e respeitando as regras do jogo.

Grupo IV

Badminton

O aluno deverá ter a capacidade de interpretar as diversas situações de jogo, optando pelas respostas/soluções mais adequadas com execução técnica correta (serviço curto/comprido, clear, lob, drive, amortie e remate), respeitando as regras do jogo.

5. Material

Prova Prática

O aluno deve fazer-se acompanhar do equipamento desportivo adequado para a realização da prova.

6. Duração

A prova tem a duração total de 45 minutos.

SALESIANOS do Porto, 21 de maio de 2026

O Coordenador do Departamento de Expressões Artísticas e Tecnológicas

Jonas Araújo

O Diretor Pedagógico

Marco Dias da Silva