



152547 - Agrupamento de Escolas D. António Ferreira Gomes

342592 - Escola Básica D. António Ferreira Gomes

Prova de Equivalência à Frequência

Disciplina: Educação Física

Prova (26) - 2026

3.º Ciclo do Ensino Básico

INFORMAÇÃO

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência da disciplina curricular de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

O grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

Objeto de avaliação

A prova incide sobre as aprendizagens do 3.º Ciclo do Ensino Básico tendo como referência o Currículo Nacional do Ensino Básico – Competências Essenciais, emitido pelo Departamento de Educação Básica. Permite avaliar o desenvolvimento do aluno na Aptidão Física e as competências nas Atividades Físicas.

Caraterização da Prova

A prova é prática com a classificação expressa na escala percentual de 0 a 100%, sendo convertida em níveis de 1 a 5.

PROVA PRÁTICA			
Áreas/Matérias	Objetivos	Estrutura	Cotação
Grupo I Ginástica	Realizar uma sequência gímnica, encadeando de forma harmoniosa os exercícios a realizar.	GRUPO I <u>Ginástica de solo:</u> composição e realização de uma sequência gímnica, com os elementos abaixo indicados: - Rolamento à frente engrupado - Rolamento à retaguarda - Avião - Roda - Ponte - Apoio facial invertido	10 pontos
Grupo II Atletismo	Realizar as disciplinas de Salto em altura e Corrida de Velocidade (60 metros), cumprindo com as exigências técnicas e regulamentares.	GRUPO II <u>Salto em altura:</u> - Conhece e aplica o regulamento técnico da prova. - Realiza o salto cumprindo os requisitos básicos das suas quatro fases (Corrida de balanço, chamada, voo e queda). <u>Corrida de Velocidade (60 mts):</u> - Domina a técnica de partida baixa. - Domina a técnica de corrida. - Realiza a corrida no menor tempo possível. - Conhece e aplica o regulamento técnico da prova.	20 pontos 20 pontos
Grupo III Jogos Desportivos Coletivos	Realizar com oportunidade e correção global, os gestos técnicos específicos do Voleibol ou Basquetebol (o aluno opta por uma das duas modalidades).	GRUPO III <u>Voleibol</u> Em exercício Critério: - Executa corretamente a posição base. - Executa corretamente o passe. - Executa corretamente a manchete. - Executa corretamente o serviço por baixo. ou <u>Basquetebol</u> Em exercício critério: - Executa o corretamente o drible. - Executa o lançamento na passada do lado direito e esquerdo. - Executa corretamente o lance livre.	30 pontos

PROVA PRÁTICA			
Áreas/Matérias	Objetivos	Estrutura	Cotação
Grupo IV Aptidão Física	Realizar os exercícios dentro da zona saudável de aptidão física.	GRUPO IV <u>Fitescola:</u> - Vaivém - Abdominais - Flexibilidade dos Membros Inferiores - Impulsão Horizontal	20 pontos

Critérios de classificação

ATIVIDADES FÍSICAS:

- Realização dos exercícios solicitados;
- Execução das determinantes técnicas.

APTIDÃO FÍSICA:

- Será considerada a Zona Saudável da Aptidão Física, na sua faixa etária. A atribuição da cotação contempla os 4 exercícios do FIT escola, sendo cada um deles cotado num máximo de 5 pontos.

Material autorizado

PROVA PRÁTICA:

O aluno só pode realizar a prova, desde que se apresente com equipamento desportivo adequado.

Duração

A **PROVA PRÁTICA** tem a duração de 45 minutos.