

INFORMAÇÃO-PROVA

PROVAS DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Prova 26 | 3.º Ciclo do Ensino Básico | 2026

Tipo de prova: Prática

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência no 3º ciclo de ensino da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Duração;
- Material autorizado.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor e consiste numa prova escrita e numa prova prática.

A prova prática permite avaliar a execução motora em oito matérias correspondentes a quatro temas/domínios diferentes: um teste de Aptidão Física, três Jogos Desportivos Coletivos, duas especialidades da Ginástica e duas disciplinas do Atletismo.

Características e estrutura

Prova prática

A prova prática é realizada em situação de exercícios, no pavilhão desportivo.

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização dos temas na prova prática sintetiza-se no quadro 2.

Temas/domínios	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Aptidão Física	Teste de resistência aeróbia - Vaivém	20
Jogos Desportivos coletivos	Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol	60
Desportos Individuais	Ginástica de solo Atletismo: corrida e salto	20

Quadro 2 - valorização dos temas e tópicos da prova.

Duração

As provas têm a seguinte duração:

- Prova prática: 45 minutos.

O aluno à hora da prova prática deverá apresentar-se devidamente equipado e com o aquecimento realizado.

Material autorizado

Na prova prática, o aluno só a poderá realizar se for portador de material desportivo adequado para a realização da prova no pavilhão desportivo.

Todo o material a utilizar na prova prática, excetuando o equipamento desportivo, será facultado pela escola, sendo este: colchões de ginástica, minitrampolim, boque, bolas de andebol e futsal, balizas de andebol e futsal, colchão de quedas, postes de salto em altura, fasquia elástica, leitor de CD com cadência do vaivém. Não é permitida a realização dessa prova sem o vestuário e o calçado adequado.