

3.º Ciclo do Ensino Básico
(Despacho normativo nº 3/2026, de 23 de fevereiro)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- **Objeto de avaliação;**
- **Caracterização da prova;**
- **Critérios gerais de classificação;**
- **Material;**
- **Duração;**
- **Indicações específicas.**

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa e pelas Aprendizagens Essenciais da disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do ensino básico e permite avaliar as aprendizagens enquadradas nas áreas das Atividades Físicas e Aptidão Física, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

Unidades Temáticas/Conteúdos da prova prática.

Atividades Físicas: Jogos Desportivos Coletivos

- Andebol - ações técnico-táticas;
- Basquetebol - ações técnico-táticas;
- Futsal - ações técnico-táticas;
- Voleibol - ações técnico-táticas.

Atividades Físicas: Ginástica e Atletismo

- Atletismo -Corrida de velocidade 40m e salto em altura;
- Ginástica Solo - Rolamentos e posições de flexibilidade, equilíbrio e elementos de ligação;
- Ginástica de Aparelhos- Mini-trampolim (salto em extensão e outro salto à escolha).

Aptidão Física

- Fitescola- testes de aptidão física;

Caracterização da prova

Componente Prática

- Das 4 modalidades seguintes, o aluno optará por duas modalidades:

Modalidade 1: Voleibol

O aluno realizará passe por cima, manchete e o serviço por baixo.

Modalidade 2: Basquetebol

O aluno realizará o passe de peito e picado contra a parede e drible de progressão seguido de lançamento na passada.

Modalidade 3: Andebol

O aluno realizará o passe de ombro e picado contra a parede e executará o drible de progressão com finalização em remate em suspensão.

Modalidade 4: Futsal

O aluno executará o passe, receção, condução e remate à baliza.

- Na modalidade de Ginástica de solo e de aparelhos, o aluno optará por apenas uma:

Na Ginástica de solo, o aluno realizará: o rolamento à frente, o rolamento à retaguarda, o apoio facial invertido, ponte e avião.

Na Ginástica de Aparelhos, Minitrampolim, realizará o salto em extensão, e optará por salto engrupado ou carpa.

O aluno optará apenas por um salto.

- Na modalidade de Atletismo, o aluno realizará:

- Velocidade (40 metros).

- Salto em altura (técnica “Fosbury Flop”).

➤ Na Aptidão Física, o aluno realizará:

Teste de Aptidão Aeróbia – Vaivém;

Teste de Aptidão Neuromuscular - Abdominais ou Flexão de braços.

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa das unidades temáticas apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização relativa das unidades temáticas.

Unidades temáticas	Cotação (em pontos)
Jogos Desportivos Coletivos	40
Ginástica Artística ou de aparelhos	20
Atletismo	20
Aptidão Física – testes Fitescola	20

Critérios Gerais de Classificação

Componente prática

A classificação a atribuir a cada Unidade Temática resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada Conteúdo. Tendo por base os critérios de êxito das tarefas a classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho.

Quadro 2 – Unidades temáticas

Unidade temática	Conteúdos	Critérios de êxito
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol	
	- Passe Peito	- Passe Peito: segurar a bola à frente do peito, com os cotovelos juntos ao tronco; estender os membros superiores energicamente para a frente, rodando os pulsos para fora.
	- Passe picado	- Passe Picado: segurar a bola com duas mãos, junto ao peito, cotovelos fletidos, realizar a extensão dos braços em direção ao solo. A bola deve ressaltar no solo antes de chegar ao seu destino.

	<p>- Drible</p> <p>- Lançamento na passada</p> <p>Voleibol</p> <p>-Passe por cima a duas mãos</p> <p>- Manchete</p> <p>- Serviço por baixo</p>	<p>- Drible de Progressão: bater a bola à altura da cintura e ligeiramente ao lado; impulsionar a bola para a frente pela flexão e extensão do MS (braço); contactar a bola com os dedos estendidos e afastados.</p> <p>- Lançamento na passada: executar o 1º apoio no momento da paragem do drible ou da receção da bola, e fazer o 2º apoio e impulsão com o outro pé; elevar o joelho do lado do MS lançador, após impulsão; estender o corpo, executando o lançamento no ponto mais alto do salto.</p> <p>- Passe por cima, contactar a bola ligeiramente à frente e acima da cabeça; toque com a ponta dos dedos; coordenar a flexão/extensão dos MS e MI (pernas) para contactar a bola.</p> <p>- Manchete, M.S. em completa extensão e união; orientar os pés para a zona de envio da bola.</p> <p>- Serviço por baixo, tronco ligeiramente inclinado para a frente. Um M.I. à frente do outro. O batimento na bola faz-se na sua parte inferior, com a mão aberta e o M.S. estendido, com a força e direção suficientes para ultrapassar a rede.</p>
	<p>Andebol</p> <p>- Passe de ombro e picado</p> <p>- Drible</p>	<p>- Passe de ombro: pegar na bola com os dedos bem afastados; o pé contrário ao braço que tem a bola coloca-se ligeiramente à frente; o antebraço faz um ângulo de 90° com o braço, estando o cotovelo à altura do ombro; realizar o movimento do braço dominante (que segura a bola) de trás para a frente; acabar o movimento com uma extensão do braço na direção do passe.</p> <p>- Drible: o jogador realiza o batimento da bola à</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Remate em suspensão Futsal: - Condução de bola - Passe - Receção - Remate em apoio 	<p>frente do corpo e à altura da cintura; realiza com o braço movimentos de flexão e extensão em direção ao solo; não deve olhar diretamente para a bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remate em suspensão: impulsão com a perna oposta ao braço executante, tronco ligeiramente inclinado. No momento do salto, efetuar um movimento de balanço para trás com o braço portador da bola. O antebraço faz um ângulo de 90° com o braço. No ponto mais alto do salto, executar o remate através de rotação do tronco e rápida ação do pulso, largando a bola antes de ter contacto com a área de baliza (a queda no solo é feita com a perna de impulsão). - Condução de bola: o aluno não olha para a bola; mantém a bola junto dos pés, sem perder o seu controlo. - Passe: coloca o pé de apoio ao lado da bola e realiza o passe com a parte interna do pé. - Receção: a bola deve ser dominada com a planta do pé, peito ou parte interna do pé. - Remate: realizar balanço e colocar o pé de apoio ao lado da bola e rematar com a parte interna/anterior e peito do pé; imprimir força e/ou direção ao remate.
<p>Ginástica de solo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado - Rolamento à retaguarda engrupado - Apoio facial invertido 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar as mãos no solo à largura dos ombros, queixo no peito, rolar sobre as costas terminando em extensão dos M.S. e M.I. - Colocar-se de costas para o solo, desequilíbrio para trás e mãos junto aos ombros, rolar o corpo com o queixo no peito, apoiar as mãos no solo junto à cabeça. Repulsão do solo com mãos e apoio dos pés no solo. - Apoiar as mãos no solo e M.S. estendidos à largura dos ombros, dar balanço com perna de impulsão e elevar perna livre. Alinhamento do corpo, com M.I.

	<ul style="list-style-type: none"> - Avião - Ponte 	<p>juntos e estendidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estender os M.S. e M.I. e mantém-se em equilíbrio numa só perna. Corpo paralelo ao solo, manter posição durante 3 segundos. - Colocar os M.S. e M.I. em extensão, pés e mãos apoiados no solo, mãos viradas para a frente e elevar significativamente a bacia.
Ginástica de aparelhos (Minitrampolim)	<ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão - Salto engrupado - Salto carpa 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a corrida de balanço, pré chamada a um pé e chamada no aparelho a dois pés. Extensão completa do corpo, M.S. e M.I. Manter o olhar para a frente; - No ponto mais alto do salto, fletir os M.I., junto ao peito. - No ponto mais alto do salto, afasta e estende os M.I., de modo a que estes fiquem paralelos ao solo. As mãos devem tocar nos pés. <p>- Nota: Em todos os saltos, a receção deve ser realizada com pés paralelos e em equilíbrio.</p>
Atletismo	<p>Corrida de velocidade</p> <p>Salto em altura (Técnica Fosbury flop)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Partida: realizar a partida de pé, reagindo ao sinal de partida; impulsiona com força os M.I. e olhar para a frente. - Corrida: acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé; termina sem desaceleração nítida. - Realiza uma corrida de balanço com trajetória curvilínea e em aceleração; - A chamada é realizada pela perna mais afastada da fasquia; - O tronco eleva-se até uma posição vertical, preparando o balanço dos braços e ombros em simultâneo; - O braço do lado oposto à perna de chamada sobe energicamente e o outro braço mantém-se em baixo, no momento da transposição a linha dos ombros está

		quase paralela à fasquia; - O contacto é realizado com as costas no colchão, estando os M.I. praticamente na vertical.
Aptidão Física	Vaivém Abdominais Flexões de braços	O aluno realiza os testes de acordo com o protocolo Fitescola.

Material

Componente prática

A prova prática é realizada no espaço desportivo (pavilhão)

O examinando deve apresentar-se equipado com fato de treino ou calções e t-shirt e com calçado para interior e exterior (ténis e sapatilhas para ginástica).

Duração:

Prova prática: 45 minutos.

Indicações Específicas

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

Canedo, 29 de abril de 2026

Aprovada em reunião do Conselho Pedagógico de ___ de ____ de 2026

A Coordenadora do Departamento de Expressões: Piedade Correia

O Diretor: _____