



INFORMAÇÃO – PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

2025/2026

PROVA 26 (Prova Prática)

Ensino Básico

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho conjugado com o Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho e com Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico – código 26 – prova prática.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação
- Caracterização/ Estrutura da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material necessário / autorizado
- Duração da prova

1. Objeto de avaliação

A prova prática da disciplina de Educação Física permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos enunciados nas aprendizagens essenciais da disciplina para o ciclo em questão.

2. Caracterização / Estrutura da prova

A prova prática da disciplina de Educação Física reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina a nível prático.



Grupo I APTIDÃO FÍSICA	Realiza os testes, FITescola, solicitados dentro da zona saudável para a sua idade e género.	25
Grupo II GINÁSTICA DE SOLO	Realiza com rigor e correção os elementos gímnicos solicitados, cumprindo as exigências técnicas dos mesmos.	20
Grupo III ATLETISMO	Realiza com rigor e correção a técnica de triplo-salto e da corrida de velocidade.	15
Grupo IV DESPORTOS COLETIVOS	Realiza com rigor e correção os gestos técnicos dos desportos coletivos solicitados, cumprindo as exigências técnicas dos mesmos.	40

Total

100

3. Critérios gerais de classificação

A prova prática é cotada para 100%.

A classificação do Grupo I é efetuada de acordo com o seguinte critério: atinge a zona saudável do teste, cotação máxima; não atinge a zona saudável, 0 (zero).

A classificação dos Grupos II, III, IV é efetuada, por níveis, de acordo com o seguinte critério: Executa muito bem, 5; executa bem, 4; executa de forma satisfatória (com dificuldade) 3; executa de forma insatisfatória (com muita dificuldade), 2; não executa,

4. Material necessário / autorizado

O aluno deve apresentar-se para a realização da prova com o seguinte material: T-shirt, calções ou calças de fato de treino e ténis.

5. Duração da prova

A prova prática tem a duração de quarenta e cinco (45) minutos.



Antes do início da prova o aluno dispõe de vinte (20) minutos para se equipar e realizar o aquecimento geral e específico.

Professores responsáveis pela elaboração:

Carlos Palma

Fernando Basto

Paulo Correia

São Tomé, 27 de abril de 2026