



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSÉ MARIA DOS SANTOS

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA

Prova 26 | 2026

3º Ciclo do Ensino Básico

Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro de 2026
Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho

1. Objeto de avaliação

A prova final tem como referência os Programas Nacionais da disciplina (PNEF), e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova, com componentes prática, de duração limitada, nos domínios que se encontram descritos nos quadros 1 (A, B e C).

2. Características e estrutura

A prova a que esta informação se refere incide sobre as matérias lecionadas ao longo dos três anos do 3º Ciclo do Ensino Básico na disciplina de Educação Física.

A prova de equivalência à frequência de Educação Física é composta por uma componente prática e incide sobre dois domínios, respetivamente, atividade física e aptidão física (quadros 1A, 1B e 1C).

A ponderação a aplicar será a seguinte:

- atividades físicas – 84 pontos

Cada nível Introdução (I) será cotado com 14 pontos e cada nível Elementar (E) com 28 pontos;

- aptidão física – 16 pontos

Será aplicado o descrito nas metas de aprendizagem emanadas pelo Ministério da Educação. Para a obtenção de APTO (16 pontos) os alunos terão que atingir níveis dentro da zona saudável, obrigatoriamente, nos três testes aplicados de acordo com o quadro 1B.

Quadro 1A – Atividades Físicas

Componente da atividade física	
Basquetebol	Introdução
	Em situação de exercício individual: realiza trabalho técnico, contemplando os seguintes gestos: - Drible de progressão; - Mudanças de direção em drible; - Lançamento na passada; - Lançamento da linha de lançamento livre.
	Elementar
	Em situação de exercício individual: realiza trabalho técnico, contemplando os seguintes gestos: - Drible de progressão; - Mudanças de direção em drible; - Lançamento na passada; - Lançamento em salto; - Ressalto ofensivo.
Futebol	Introdução
	Em situação de exercício individual: realiza trabalho técnico, contemplando os seguintes gestos: - Remate - Condução de Bola
	Elementar
	Em situação de exercício individual: realiza trabalho técnico, contemplando os seguintes gestos: - Remate - Condução de bola - Finta
Atletismo	Introdução
	Lança o peso de 2/3 Kg, de lado e sem balanço. Avança a bacia do lado do peso, com extensão total das pernas e do braço de lançamento, para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.
	Elementar
	Lança o peso de 3 kg/4 kg encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza de costas com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.

Componente da atividade física (continuação)	
D a n ç a	Introdução
	Em situação de Line Dance com a organização espacial definida, inicia no 1º tempo do compasso e faz coincidir cada passo a um tempo, realizando a coreografia seguinte: - Marcha no lugar, à frente, no lugar e atrás; 2 mambos; Passos laterais à direita com volta; Passos cruzados laterais à esquerda com volta; 2 triângulos; 3 passos à frente e 1/2 Volta e 3 passos à frente e 1/2 Volta; - "2 Vs" (sem mudança de frentes).
	Elementar
	Em situação de Line Dance com a organização espacial definida, inicia no 1º tempo do compasso e faz coincidir cada passo a um tempo, realizando a coreografia seguinte: - Marcha no lugar, à frente, no lugar e atrás; 2 mambos; Passos laterais à direita com volta; Passos cruzados laterais à esquerda com volta; 2 triângulos; 3 passos à frente e 1/2 Volta e 3 passos à frente e 1/2 Volta; - "2 Vs" (com mudança de frentes).

Quadro 1B – Aptidão Física (Tabela de valores de referência da Zona Saudável)

Componente da Aptidão Física					
Idade	Resistência aeróbia		Força		Flexibilidade
	Vai vem (percursos)		Abdominais (execuções)		Ombros (S/N)
	Raparigas	Rapazes	Raparigas	Rapazes	
14	27	36	18	24	
15	29	42			
16	32	47			
17	35	50			
18+	37	53			

Quadro 1C – Valorização dos conteúdos, número de itens e cotação na componente prática

Matérias	No de itens	Total das cotações (em pontos)
Atletismo Basquetebol Futsal Dança	Realiza 3 matérias Nível I (14) Nível E (28)	3 x 28
Aptidão Física	três testes (16) Dois, um ou zero testes (0)	16
Total		100

3. Critérios gerais de classificação

Componente Prática (100 pontos)

Tendo em conta os quadros 1A e 1B, o(s) aluno(s) deverão:

- realizar com correção as ações técnicas e táticas das diferentes matérias propostas;
- atingir os objetivos de cada exercício proposto.

A atribuição da cotação máxima estará dependente da execução integralmente correta dos gestos técnicos e das ações táticas solicitadas, de acordo com o solicitado para cada nível das matérias realizadas.

4. Duração e material autorizado

• Duração

A prova tem a duração de 45 minutos de componente prática.

• Material

Componente Prática

O(s) aluno(s) deverá(ão) trazer material desportivo adequado para a realização da prova, inclui ténis/sapatilhas limpas.

Para assegurar as condições de segurança, o(s) aluno(s) deve(m) retirar anéis, pulseiras e brincos e se tiver(em) cabelos compridos deve(m) apanhá-lo com um elástico.