

## INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### Educação Física | Prova Prática

2026

---

#### Prova 26

---

#### 3.º Ciclo do Ensino Básico

---

### 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem como referência o programa de Educação Física em vigor para o 3º Ciclo do Ensino Básico. São objeto de avaliação as três Áreas da Educação Física – Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

Na Área das Atividades Físicas serão avaliadas as seguintes cinco matérias:

- Uma matéria da Ginástica – Ginástica Solo ou Ginástica de Aparelhos
- Duas matérias dos Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol; Basquetebol; Andebol; Futebol
- Badminton
- Danças sociais – Marrabenta ou Merengue ou Rumba quadrada

Na Área da Aptidão Física serão avaliadas as seguintes componentes:

- Aptidão aeróbia e Aptidão muscular (Força e Flexibilidade). Nesta última componente, o aluno opta por executar um teste de força ou um teste de flexibilidade

### 2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

O tipo de prova é prática e decorre durante 45 minutos (excluindo o período de ativação geral/aquecimento e tempo necessário à organização dos alunos e da atividade).

Na Componente das Atividades Físicas é feita a apreciação global das competências do aluno, considerando os níveis de especificação dos objetivos de nível introdutório, referidos no Programa de Educação Física.

Competências	Conteúdos	Estrutura da prova/ Critérios Gerais de Correção
<p>Compor e realizar esquemas da Ginástica (Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas</p>	<p><b>Ginástica no Solo:</b>  <i>Nível Introdução:</i> cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à retaguarda engrupada; Pino de Braços com ajuda, Avião, Posição de Flexibilidade, Saltos, voltas e afundos.</p>	<p><b>Ginástica no solo:</b>            Sequência de destrezas gímnicas no solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correção técnica global na execução</li> <li>• Harmonia e fluidez da sequência</li> </ul>
	<p><b>Ginástica de Aparelhos</b>  <i>Nível Introdução:</i> Salto ao eixo no boque e Salto entre mãos no plinto transversal; Salto de vela, Salto engrupado e meia pirueta vertical no Minitrampolim; Marcha à frente e atrás, Marcha na ponta dos pés, Meia-volta e Salto a pés juntos na trave baixa.</p>	<p><b>Ginástica de Aparelhos:</b>            Percurso de saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correção técnica global na execução</li> <li>• Segurança e equilíbrio nos saltos</li> </ul> <p>Sequência na trave</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correção técnica global na execução</li> <li>• Harmonia e fluidez da sequência</li> </ul>
<p><u>Duração máxima - 5 min</u></p>		

Competências	Conteúdos	Estrutura da prova/ Critérios Gerais de Correção
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol ou Voleibol ou Andebol ou Futebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador.	<p><b>Basquetebol:</b>  <i>Nível Introdução (jogo 3x3):</i>            Enquadramento ofensivo, Desmarcação, Drible progressão, Lançamento na passada e parado; Ressalto; Atitude defensiva HxH, Princípios básicos do jogo e Regras do jogo</p>	<p><b>Basquetebol:</b>            Situação de jogo 3x3 Participação de acordo com os princípios do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas</li> <li>• Correção global na execução das ações técnicas</li> <li>• Respeito pelas regras do jogo</li> </ul>
	<p><b>Voleibol:</b>  <i>Nível Introdução (jogo 2+2):</i> serviço em passe ou por baixo; receção com as duas mãos por cima ou em manchete; sustentação da bola em passe por cima</p>	<p><b>Voleibol:</b>            Situação de jogo 2+2            Participação de acordo com os princípios básicos do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oportunidade na realização das ações</li> <li>• Correção global na execução das ações técnicas</li> <li>• Respeito pelas regras do jogo</li> </ul>
	<p><b>Andebol:</b>            Nível Introdução (em jogo 5x5): Desmarcação; passe com braço armado; drible de progressão; remate em salto; atitude defensiva; interceção da bola, princípios básicos do jogo e regras do jogo.</p>	<p><b>Andebol:</b>            Situação de jogo 5x5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação de acordo com os princípios básicos do jogo</li> <li>• Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas</li> <li>• Correção global na execução das ações técnicas</li> <li>• Respeito pelas regras do jogo</li> </ul>
	<p><b>Futebol:</b>            Nível Introdução (em jogo 4x4): No jogo realiza com correção global e oportunidade, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, respeitando os princípios básicos do jogo e regras do jogo</p>	<p><b>Futebol:</b>            Situação de jogo 4x4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação de acordo com os princípios básicos do jogo</li> <li>• Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas</li> <li>• Correção global na execução das ações técnicas</li> <li>• Respeito pelas regras do jogo</li> </ul>
<u>Duração máxima - 20 min</u>		

Competências	Conteúdos	Estrutura da prova/ Critérios Gerais de Correção
<p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Realiza:</p> <p><b>Ou Rumba Quadrada com par:</b> Passo básico, volta e contravolta e passo progressivo;</p> <p><b>Ou Merengue (line dance):</b> Marcha no lugar, marcha à frente, marcha no lugar, marcha atrás, 2 mambos, 2 passos laterais (direita), vira direita, 2 passos cruzados (esquerda), vira esquerda, passo cruzado no lugar, 1,2,3 e vira esquerda, 1,2,3 e vira esquerda, passo em V, passo em V com ¼ de volta à direita.</p> <p><b>Ou Marrabenta (line dance):</b> Passo básico (PB) direita, com mãos a tocar na cabeça, nos ombros, na bacia e nos joelhos; PB à esquerda (mãos igual); repete o PB à direita e à esquerda; salto lateral direita, salto lateral à esquerda; repete salto lateral à direita e salto lateral à esquerda; gira para a esquerda, gira para a direita.</p>	<p>Movimenta-se de acordo com a estrutura rítmica da música e a coreografia da Dança em causa, realizando os passos corretamente.</p>
<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p><b>JOGO 1+1</b> (grupo de 2 elementos, em cooperação) a uma distância de cerca de 6 metros, num campo com rede, o máximo de batimentos possível em Clear, sem perder o volante. Início com batimento por baixo.</p>	<p>Desloca-se e posiciona-se para bater o volante à frente do corpo, efetuando batimentos por baixo ou por cima conforme a trajetória do volante.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperação, sustentação em “clear” (mínimo 7 batimentos), a 3 metros da rede</li> <li>▪ Braço armado, no batimento por cima, cotovelo para fora lado ou atrás (sem obrigatoriedade de rotação do tronco, mas com pé contrário à frente)</li> </ul>
<p><u>Duração máxima - 10 min</u></p>		

Na componente de Aptidão Física é avaliado se o aluno se encontra dentro da Zona Saudável de

Aptidão Física em cada uma das componentes e capacidades. No caso da força e da flexibilidade, opta por apenas um dos testes para cada capacidade.

Competências	Conteúdos	Estrutura da prova/ Critérios Gerais de Correção
<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral, da força resistente e da flexibilidade</p>	<p style="text-align: center;"><b>Aptidão aeróbia</b></p> <p>Corrida numa direção e na oposta (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto.</p> <p style="text-align: center;"><b>Aptidão muscular- Força</b></p> <p>O maior número possível de flexões do tronco (até ao limite definido), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores em extensão total, com as mãos apoiadas nas coxas e os membros inferiores fletidos (90º) com os pés totalmente apoiados no chão.</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>O maior número de extensões de braços, rápidas e bem executadas, partindo da posição de deitado dorsal no solo com braços e pernas em extensão</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>O salto horizontal o mais longo possível, num movimento contínuo, partindo da posição de pé, com os joelhos fletidos e os braços estendidos para trás do tronco.</p> <p style="text-align: center;"><b>Aptidão muscular-Flexibilidade</b></p> <p>Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (<i>sit-and-reach</i>), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1”</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Toca as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas. Com a mão direita por cima do ombro e depois com a mão esquerda por cima do ombro esquerdo.</p>	<p><b>Prova Prática:</b> O aluno cumpre o protocolo <i>FitEscola</i> e atinge ou ultrapassa o número de percursos/ repetições/marca de referência da Zona Saudável de Aptidão Física indicados para a sua idade e sexo na bateria de testes do <i>FitEscola</i>.</p>
<u>Duração máxima 10 min</u>		



### 3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A Classificação da Prova de Educação Física resulta da soma das classificações obtidas na avaliação

da Área das Atividades Físicas (60%) e Área da Aptidão Física (40%), convertida a uma escala de 1 a 5 valores.

#### Área das Atividades Físicas - 60%

	Percentagem	Classificação
O aluno não cumpre o nível Introdução nas 5 matérias avaliadas	0%	Não apto
O aluno demonstra competências do nível Introdução nas 5 matérias avaliadas	60%	Apto

#### Área da Aptidão Física - 40%

	Percentagem	Classificação
O aluno encontra-se dentro da ZSAF na capacidade aptidão aeróbia.	20%*	Apto/Não apto
O aluno encontra-se dentro da ZSAF na aptidão muscular-força.	10%	Apto/Não apto
O aluno encontra-se dentro da ZSAF na aptidão muscular-flexibilidade.	10%	Apto/Não apto

**\* O teste de aptidão aeróbia é eliminatório.** Se o aluno não se encontrar na ZSAF, terá 0% na Área da Aptidão Física.

#### 4. MATERIAL

Para a prova prática os alunos devem estar devidamente equipados, de acordo com o definido no regulamento interno da EPM-CELP, para poderem realizar atividade física.

#### 5. DURAÇÃO

Duração da Prova: 45 min

A duração da prova não inclui o tempo de preparação dos alunos para a prova (ex: aquecimento), nem o tempo necessário à organização dos alunos e da atividade.

**FIM**