

# Educação Física

2026

## 3º Ciclo do Ensino Básico – Prova 26

Despacho Normativo nº 3/2026 de 23 de fevereiro

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

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração

Os critérios gerais de classificação serão publicados antes da realização da prova, em simultâneo com as instruções de realização.

### 1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

A prova avalia a aprendizagem nos domínios da Aptidão Física e das Atividades Físicas e Desportivas (nos subdomínios dos Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica e Raquetas).

#### DOMÍNIOS:

##### - APTIDÃO FÍSICA

Demonstra capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.

##### - ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

Conhece os objetivos dos jogos desportivos coletivos (JDC), a função e o modo de execução das principais ações técnico táticas e as regras;

Realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas;

Conhece o objetivo do jogo de raquetas, a sua regulamentação básica e identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos diferentes tipos de batimento.

#### CONTEÚDOS:

##### - APTIDÃO FÍSICA

Teste Vaivém, teste de Senta e Alcança e teste de Impulsão Horizontal.

- JDC – BASQUETEBOL/ANDEBOL

Passe, Recepção, Drible e Lançamentos/Remates.

- JDC - VOLEIBOL

Passe de Dedos, Manchete, Serviço por Baixo, Serviço por Cima e Remate.

- GINÁSTICA DE SOLO

Rolamento à Frente Engrupado, Rolamento à retaguarda Engrupado, Roda, Avião e Apoio Facial Invertido seguido de Rolamento à Frente Engrupado.

- RAQUETAS – BADMINTON

Clear, Lob, Drive, Remate e Serviço

## 2. Caracterização da prova

A prova apresenta os exercícios práticos apresentados no Quadro 1.

Para a realização da prova, é necessário que o aluno realize um aquecimento antes do seu início. Os professores de Educação Física, poderão participar nas situações de jogo e/ou exercício critério, de forma a contribuir para a execução dos conteúdos.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1, que se apresenta de seguida:

Domínios/subdomínios	Conteúdos	Tipo de Exercício	Cotação (em %)
Área da Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste vaivém;</li><li>• Teste de senta e alcança;</li><li>• Teste de impulsão horizontal.</li></ul>	Exercício Critério	40 (20+10+10)
Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol/Andebol)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passe;</li><li>• Recepção;</li><li>• Drible de Progressão;</li><li>• Lançamento em apoio/Remate em apoio;</li><li>• Lançamento na passada/Remate em suspensão.</li></ul>	Exercício Critério	15 (3x5)
(Voleibol)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passe de Dedos;</li><li>• Manchete;</li><li>• Serviço por Baixo;</li><li>• Serviço por Cima;</li><li>• Remate.</li></ul>	Situação de Jogo Reduzido 2x1 ou 2x2	15 (3x5)
Subárea Ginástica (Solo)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rolamento à Frente Engrupado;</li><li>• Rolamento à Retaguarda Engrupado;</li><li>• Roda;</li><li>• Avião;</li><li>• Apoio Facial Invertido seguido de Rolamento à Frente Engrupado.</li></ul>	Sequência no solo	20 (4x5)
Subárea Raquetas (Badminton)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Clear;</li><li>• Lob;</li><li>• Drive;</li><li>• Remate;</li><li>• Serviço.</li></ul>	Situação de Jogo Formal 1x1	10 (2x5)
TOTAL			100

**Quadro 1** – Valorização dos domínios/subdomínios, conteúdos e tipos de exercícios na prova prática

### **3. Material**

A prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo, devendo os alunos fazer-se acompanhar de equipamento adequado para a prática desportiva (sapatilhas, *t-shirt* e/ou *sweat* e calções e/ou calças de fato de treino). A falta de equipamento adequado implica a anulação da prova.

### **4. Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos.