

## Prova 26

---

### 3.º Ciclo do Ensino Básico

---

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

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

#### Objeto de avaliação

A prova tem por referência o **Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória** e as **Aprendizagens Essenciais** para o 9º ano de escolaridade, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os domínios da Aptidão Física e das Atividades Físicas (Desportos Coletivos, Ginástica Artística e Atletismo).

#### Caracterização da prova

No domínio das Atividades Físicas, a prova integra atividades de referência das matérias a avaliar. A prova é constituída por um conjunto de tarefas organizadas em percurso, em sequência, em concurso e em situação de jogo. A Aptidão Física é avaliada através de testes padronizados.

#### Material

Os alunos devem apresentar-se com o equipamento adequado para as aulas de Educação Física: calções desportivos, camisola, meias de desporto e sapatilhas. Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, relógio, etc.).

O restante material será fornecido pela escola.

#### Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

## **Critérios gerais de classificação**

### **A) Domínio das Atividades Físicas:**

#### **1. Jogos Desportivos Coletivos**

1.1 Padrão global de execução das ações técnicas de receção, passe e finalização em dois desportos coletivos.

1.2 Ações técnico-táticas em dois desportos coletivos: iniciativa, adequação das ações de acordo com a fase do jogo, cooperação, cordialidade, respeito das regras do jogo.

2. Ginástica (Solo): padrão global de execução das habilidades gímnicas; fluidez.

3. Atletismo: padrão global de execução das técnicas.

**B) Domínio da Aptidão Física:** apresenta valores no limiar da ZSAF num teste de Aptidão Aeróbia e num teste de Aptidão Neuromuscular.

## **Cotações**

### **A) Domínio das Atividades Físicas - 70 pontos**

1. Jogos Desportivos Coletivos - 30 pontos (15 pontos cada modalidade)

1.1 Ações técnicas de receção, passe e finalização - 10 pontos (5 pontos cada modalidade)

1.2 Ações técnico-táticas - 20 pontos (10 pontos cada modalidade)

2. Ginástica (Solo) - 20 pontos

3. Atletismo - 20 pontos

### **B) Domínio da Aptidão Física - 30 pontos**

1. Aptidão Aeróbia - 15 pontos

2. Aptidão Neuromuscular - 15 pontos

**Cotação total da prova - 100 pontos**