

INFORMAÇÃO-PROVA

Educação Física

2026

Prova (26)

3.º Ciclo do Ensino Básico

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

- Objeto de avaliação
- Características e Estrutura
- Critérios Gerais de Classificação
- Material autorizado
- Duração

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o [Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória](#) e as [Aprendizagens Essenciais](#) de Educação Física do 3º ciclo e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre: uma modalidade coletiva e individual.

A prova será avaliada em perspetiva com as respetivas áreas de desenvolvimento e da aptidão física:

- Adequar a atuação ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.
- Realizar corretamente na ginástica, as diversas habilidades específicas da modalidade.
- Realizar um percurso de 50m nas técnicas de natação, mantendo a amplitude dos movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as respetivas exigências técnicas de cada estilo, viragens e mergulho.

Tema/Domínio

Desportivos Coletivos

Andebol

Execução dos seguintes gestos técnicos: pega da bola; passe de ombro, picado; receção de bola; drible de progressão; remate em apoio e em suspensão.

Em situação de jogo realizar: desmarcação, utilizando fintas e mudanças de direção, garantindo a ocupação equilibrada do espaço; passe, armando o braço, ou drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica; finalização com remate em salto ou em apoio, utilizando fintas para desenquadrar o opositor.

Basquetebol

Execução dos seguintes gestos técnicos: pega da bola; paragens a 1 e a 2 tempos; rotações; passe de peito, picado; receção de bola; drible de progressão e de proteção; lançamento na passada e em apoio.

Em situação de jogo realizar: passe e corte, aclara (ocupação equilibrada do espaço).

Futebol

Execução dos seguintes gestos técnicos: passe e receção; condução de bola e remate; controlo da bola; finta e proteção.

Em situação de jogo realizar: enquadramento ofensivo, realizando a penetração, o remate, o passe, a devolução e a desmarcação; enquadramento defensivo, realizando a pressão, a superioridade numérica e o corte das linhas de passe.

Voleibol

Execução dos seguintes gestos técnicos: passe de frente; manchete; serviço/receção.

Em situação de jogo realizar: serviço por baixo ou por cima; receção do serviço em manchete ou passe enviando a bola para o companheiro que se encontra em situação de passador; os 3 toques antes de enviar a bola para o campo contrário.

Desportos Individuais

Ginástica

Ginástica no Solo

Em sequência realiza: posição inicial; posição de equilíbrio; rolamento à frente com saída de pernas afastadas; apoio facial invertido de braços seguido de rolamento à frente; posição de flexibilidade; rodada com saída em equilíbrio

Ginástica de Aparelhos: Minitrampolim

Realização dos seguintes saltos: extensão; pirueta vertical; engrupado e carpa com membros inferiores afastados.

Natação

Realização de um percurso de 75m nas três técnicas, depois de entrada na água em técnica de mergulho, coordenando os movimentos propulsivos de braços e pernas coma respiração.

Utiliza as técnicas de viragem de acordo com a especificidade da técnica que está a nadar, aproximando-se rapidamente da parede e fazendo a viragem por forma a orientar o seu corpo corretamente.

Raquetas**Badminton**

Execução dos seguintes gestos técnicos: pega da raqueta; drive; lob; clear; amortie; serviço curto e longo.

Jogo de singulares de acordo com as regras de jogo.

Características e Estrutura

A prova tem um carácter prático, e baseia-se na execução de exercícios critério de 4 áreas distintas no domínio das atividades físicas e desportivas, que integram as aprendizagens essenciais:

- Dois desportos coletivos, a escolher entre o basquetebol, o futebol, andebol e o voleibol;
- Ginástica de solo ou ginástica de aparelhos (minitrampolim);
- Natação nas técnicas de bruços, costas e crol incluindo as viragens. Entrada na água com técnica de mergulho;
- Badminton.

A prova pode mobilizar aprendizagens de anos de escolaridade anteriores e reflete a complementaridade dos domínios de referência da disciplina.

A prova será cotada para 100 pontos.

Critério Gerais de Classificação

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

A prova é cotada para 100%. A prova prática terá a duração de 45 minutos.

O (a) aluno(a) deverá:

- Escolher duas modalidades coletivas que correspondem cada uma a 20% da nota.
- Escolher entre a ginástica de solo e a ginástica de aparelhos que corresponde cada uma a 20% da nota.
- Realizar as modalidades de natação e de badminton que correspondem cada uma a 20% da nota.
- Ser portador do material desportivo adequado à realização prática.

A distribuição das cotações é da seguinte forma:

- Jogos desportivos coletivos: para cada modalidade é atribuída uma cotação de acordo com a qualidade técnico-tática dos exercícios definidos.
- Ginástica no solo ou ginástica de aparelhos: é atribuída uma pontuação de acordo com a qualidade de execução gímnica.

- Natação: é atribuída uma pontuação de acordo com a qualidade de execução técnica.
- Badminton: é atribuída uma pontuação de acordo com a qualidade de execução técnico-tática.

Material autorizado

- Sapatilhas
- Calção ou calça de fato de treino;
- T-shirt / Camisola;

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.