

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

Prova 26 / 2025

3.º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo n.º 2-A/2025, de 3 de Março)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência de Educação Física do 3.º ciclo, a realizar em 2025, nomeadamente:

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

Realizam a prova os alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo [Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho](#).

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência os conteúdos e as aprendizagens essenciais de Educação Física do 3.º Ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, nomeadamente relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspetiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida e a demonstração de competências relativamente às atividades físicas desportivas individuais e coletivas e à aptidão física.

2. Caracterização da prova

A prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física é caracterizada por uma Prova prática, constituída por 4 itens, com a duração de 45 minutos.

A prova prática inclui os seguintes conteúdos:

QUADRO 1 - Tipologia, número de itens e respetiva cotação.

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
EXERCÍCIO I – Basquetebol	1	25
EXERCÍCIO II – Voleibol	1	25
EXERCÍCIO III – Ginástica	2	25
EXERCÍCIO IV – Atletismo	2	25

Quadro 2 – Valorização dos domínios/competências e conteúdos na prova

Domínios	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Ver anexos 1, 2 e 3	Ver anexos 1, 2 e 3	Ver anexos 1, 2 e 3

3. Critérios gerais de classificação

As classificações a atribuir às competências demonstradas a nível prático seguem os perfis apresentados no anexo3, das Aprendizagens Essenciais baseado no perfil dos alunos, nos seus respetivos níveis de desempenho, são expressas em números inteiros e resultam da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação.

A cotação a atribuir à componente da prova prática, será de 100 pontos.

Classificação Final da Prova, é a classificação alcançada na prova prática.

4. Material

Na **Prova Prática** examinando deve apresentar-se com equipamento desportivo adequado à prática das modalidades avaliadas nas provas constantes do quadro 2 e ser portador de material necessário à sua higiene pessoal após o término da prova de equivalência à frequência.

O aluno deve-se fazer acompanhar por três colegas do seu nível de ensino, os quais devem estar equipados com roupa adequada à prática desportiva. Estes colegas irão colaborar com o aluno, que realiza o exame de equivalência à frequência, na realização de exercícios dos jogos desportivos coletivos.

O aluno deve proceder a um aquecimento antes do início da prova de equivalência à frequência.

5. Duração

A prova prática a duração de 45 minutos.

PROVA PRÁTICA

ANEXO 1 - Critérios classificação: Atividades Físicas e Desportivas

Jogos Desportivos Coletivos Exercício 1 e 2	Basquetebol / Voleibol	Basquetebol: Circuito Técnico	O avaliado não se encontra em condições de realizar o exercício proposto; Realiza com muita dificuldade os gestos técnicos, perdendo o contacto com a bola por diversas vezes.	NI - 0
			O aluno realiza com correção técnica todo o percurso, mas a um ritmo lento. Perdendo esporadicamente a bola durante a execução dos gestos técnicos.	I - 10
			O aluno realiza com correção técnica todo o percurso a bom ritmo com controlo total da bola durante execução dos gestos técnicos. Não tem êxito em um dos dois lançamentos.	E - 20
			O aluno realiza com correção técnica todo o percurso a um bom ritmo, com total controlo da bola durante execução dos gestos técnicos. Tem êxito nos dois lançamentos efetuados.	PA - 25
	Jogo reduzido (Voleibol)		O avaliado não se encontra em condições de jogar; O avaliado não consegue dar continuidade às jogadas.	NI - 0
			Coopera com os companheiros para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola numa trajetória descendente sobre o seu colega. Realiza serviço por baixo, colocando a bola no campo adversário.	I - 10
			Na sequência da receção ao serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de dar continuidade às ações ofensivas. Ao passe do companheiro, finaliza em ataque, executando com correção um passe colocado em espaço vazio. Realiza serviço por baixo orientado (esquerda ou direita do campo).	E - 20
			Na situação de passador, passa a bola ao companheiro de modo a facilitar a finalização ou finaliza com passe colocado ou amorti se tem condições vantajosas. Ao ataque da equipa adversaria executa bloco individual. Ao remate da sua equipa, assume uma posição de proteção do remate. Na defesa, avisa o seu companheiro e posiciona-se executando passe ou manchete, dando continuidade às ações da sua equipa.	PA - 25
Ginástica Exercício 3	Ginástica de solo	Elementos/Sequencia	O avaliado não realiza, cambalhota à frente e à retaguarda, os elementos de equilíbrio e de flexibilidade, e o pino de braços no espaldar.	NI - 0
			O avaliado realiza cambalhotas à frente e à retaguarda, mais dois dos seguintes elementos: elemento de equilíbrio, elemento de flexibilidade, roda com apoio no banco sueco ou cabeça do plinto e pino com apoio vertical.	I - 10
			O avaliado realiza com correção uma sequência com cambalhotas (frente, retaguarda com pernas afastadas e saltada) um elemento de equilíbrio, um elemento de flexibilidade, roda e pino de braços com saída em rolamento à frente, juntando um elemento de ligação.	E - 15
			O avaliado realiza a todos os elementos do nível elementar mais a rodada e a cambalhota à retaguarda com passagem por pino.	PA - 20
	Ginástica de Aparelhos	Slato Entre-mãos	O avaliado não realiza o salto entre-mãos.	NI - 0
			O aluno realiza o salto entre-mãos, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.	I - 2
			O aluno realiza o salto entre-mãos, com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho.	E - 3
			O aluno realiza o salto entre-mãos, com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho, chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar uma posição de sentido.	PA - 5
Atletismo Exercício 4	Corrida de Velocidade 40 metros		O avaliado realiza uma corrida de 40 metros percorrendo a distância num tempo adequado à idade, tendo como referência a tabela do anexo 1.	Anexo 2
	Salto Em Comprimento		O avaliado realiza o salto em comprimento com correção técnica adequado à idade, tendo como referência a tabela do anexo 2.	Anexo 3

Anexo 2 – Critérios de Classificação: Prova velocidade

FEMININO							MASCULINO			
2009 a 2011	2007 2008	2005 2006	2002 a 2004				2009 a 2011	2007 2008	2005 2006	2002 a 2004
INFANTIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS				INFANTIS B	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS
4.85	4.85	4.85	4.85				4.85	4.85	4.85	4.85
4.90	4.90	4.90	4.90				4.90	4.90	4.90	4.90
4.95	4.95	4.95	4.95				4.95	4.95	4.95	4.95
5.00	5.00	5.00	5.00				5.00	5.00	5.00	5.00
5.05	5.05	5.05	5.05				5.05	5.05	5.05	5.05
5.10	5.10	5.10	5.10				5.10	5.10	5.10	5.10
5.15	5.15	5.15	5.15	HIPER MEGA	A	40	5.15	5.15	5.15	5.15
5.20	5.20	5.20	5.20	SUPER MEGA	E	30	5.20	5.20	5.20	5.20
5.25	5.25	5.25	5.25	MEGA	I	20	5.25	5.25	5.25	5.25
2.30	2.30	2.30	2.30	MINI MEGA	PI	10	2.30	2.30	5.30	2.30
5.35	5.35	5.35	5.35	MICRO MEGA	NI	0	5.35	5.35	5.35	5.35
5.40	5.40	5.40	5.40				5.40	5.40	5.40	5.40
5.45	5.45	5.45	5.45				5.45	5.45	5.45	5.45
5.50	5.50	5.50	5.50				5.50	5.50	5.50	5.50
5.55	5.55	5.55	5.55				5.55	5.55	5.55	5.55
5.60	5.60	5.60	5.60				5.60	5.60	5.60	5.60
5.65	5.65	5.65	5.65				5.65	5.65	5.65	5.65
5.70	5.70	5.70	5.70				5.70	5.70	5.70	5.70
5.75	5.75	5.75	5.75				5.75	5.75	5.75	5.75
5.80	5.80	5.80	5.80				5.80	5.80	5.80	5.80
5.85	5.85	5.85	5.85				5.85	5.85	5.85	5.85
5.90	5.90	5.90	5.90				5.90	5.90	5.90	5.90
5.95	5.95	5.95	5.95				5.95	5.95	5.95	5.95
6.00	6.00	6.00	6.00				6.00	6.00	6.00	6.00
6.05	6.05	6.05	6.05				6.05	6.05	6.05	6.05
6.10	6.10	6.10	6.10				6.10	6.10	6.10	6.10
6.15	6.15	6.15	6.15				6.15	6.15	6.15	6.15
6.20	6.20	6.20	6.20				6.20	6.20	6.20	6.20
6.25	6.25	6.25	6.25				6.25	6.25	6.25	6.25
6.30	6.30	6.30	6.30				6.30	6.30	6.30	6.30
6.35	6.35	6.35	6.35				6.35	6.35	6.35	6.35
6.40	6.40	6.40	6.40				6.40	6.40	6.40	6.40
6.45	6.45	6.45	6.45				6.45	6.45	6.45	6.45
6.50	6.50	6.50	6.50				6.50	6.50	6.50	6.50
6.55	6.55	6.55	6.55				6.55	6.55	6.55	6.55
6.60	6.60	6.60	6.60				6.60	6.60	6.60	6.60
6.65	6.65	6.65	6.65				6.65	6.65	6.65	6.65
6.70	6.70	6.70	6.70				6.70	6.70	6.70	6.70
6.75	6.75	6.75	6.75				6.75	6.75	6.75	6.75
6.80	6.80	6.80	6.80				6.80	6.80	6.80	6.80
6.85	6.85	6.85	6.85				6.85	6.85	6.85	6.85
6.90	6.90	6.90	6.90				6.90	6.90	6.90	6.90
6.95	6.95	6.95	6.95				6.95	6.95	6.95	6.95
7.00	7.00	7.00	7.00				7.00	7.00	7.00	7.00
7.05	7.05	7.05	7.05				7.05	7.05	7.05	7.05
7.10	7.10	7.10	7.10				7.10	7.10	7.10	7.10
7.15	7.15	7.15	7.15				7.15	7.15	7.15	7.15
7.20	7.20	7.20	7.20				7.20	7.20	7.20	7.20
7.25	7.25	7.25	7.25				7.25	7.25	7.25	7.25
7.30	7.30	7.30	7.30				7.30	7.30	7.30	7.30
7.35	7.35	7.35	7.35				7.35	7.35	7.35	7.35
7.40	7.40	7.40	7.40				7.40	7.40	7.40	7.40
7.45	7.45	7.45	7.45				7.45	7.45	7.45	7.45
7.50	7.50	7.50	7.50				7.50	7.50	7.50	7.50



Anexo 3 – Critérios de Classificação: Prova de Salto em Comprimento

FEMININO						MASCULINO			
2009 a 2011	2007 2008	2005 2006	2002 a 2004			2009 a 2011	2007 2008	2005 2006	2002 a 2004
INFANTIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS			INFANTIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS
5,84	5,84	5,84	5,84			6,44	6,80	6,80	6,80
5,78	5,78	5,78	5,78			6,38	6,74	6,74	6,74
5,72	5,72	5,72	5,72			6,32	6,68	6,68	6,68
5,66	5,66	5,66	5,66			6,26	6,62	6,62	6,62
5,60	5,60	5,60	5,60			6,20	6,56	6,56	6,56
5,54	5,54	5,54	5,54			6,14	6,50	6,50	6,50
5,48	5,48	5,48	5,48	HIPER SALTO	PA	6,08	6,44	6,44	6,44
5,42	5,42	5,42	5,42	SUPER SALTO	E	6,02	6,38	6,38	6,38
5,36	5,36	5,36	5,36	SALTO	PE	5,96	6,32	6,32	6,32
5,30	5,30	5,30	5,30	MINI SALTO	I	5,90	6,26	6,26	6,26
5,24	5,24	5,24	5,24	MICRO SALTO	NI	5,84	6,20	6,20	6,20
5,18	5,18	5,18	5,18			5,78	6,14	6,14	6,14
5,12	5,12	5,12	5,12			5,72	6,08	6,08	6,08
5,06	5,06	5,06	5,06			5,66	6,02	6,02	6,02
5,00	5,00	5,00	5,00			5,60	5,96	5,96	5,96
4,94	4,94	4,94	4,94			5,54	5,90	5,90	5,90
4,88	4,88	4,88	4,88			5,48	5,84	5,84	5,84
4,82	4,82	4,82	4,82			5,42	5,78	5,78	5,78
4,76	4,76	4,76	4,76			5,36	5,72	5,72	5,72
4,70	4,70	4,70	4,70			5,30	5,66	5,66	5,66
4,64	4,64	4,64	4,64			5,24	5,60	5,60	5,60
4,58	4,58	4,58	4,58			5,18	5,54	5,54	5,54
4,52	4,52	4,52	4,52			5,12	5,48	5,48	5,48
4,46	4,46	4,46	4,46			5,06	5,42	5,42	5,42
4,40	4,40	4,40	4,40			5,00	5,36	5,36	5,36
4,34	4,34	4,34	4,34			4,94	5,30	5,30	5,30
4,28	4,28	4,28	4,28			4,88	5,24	5,24	5,24
4,22	4,22	4,22	4,22			4,82	5,18	5,18	5,18
4,16	4,16	4,16	4,16			4,76	5,12	5,12	5,12
4,10	4,10	4,10	4,10			4,70	5,06	5,06	5,06
4,04	4,04	4,04	4,04			4,64	5,00	5,00	5,00
3,98	3,98	3,98	3,98			4,58	4,94	4,94	4,94
3,92	3,92	3,92	3,92			4,52	4,88	4,88	4,88
3,86	3,86	3,86	3,86			4,46	4,82	4,82	4,82
3,80	3,80	3,80	3,80			4,40	4,76	4,76	4,76
3,74	3,74	3,74	3,74			4,34	4,70	4,70	4,70
3,68	3,68	3,68	3,68			4,28	4,64	4,64	4,64
3,62	3,62	3,62	3,62			4,22	4,58	4,58	4,58
3,56	3,56	3,56	3,56			4,16	4,52	4,52	4,52
3,50	3,50	3,50	3,50			4,10	4,46	4,46	4,46
3,44	3,44	3,44	3,44			4,04	4,40	4,40	4,40
3,38	3,38	3,38	3,38			3,98	4,34	4,34	4,34
3,32	3,32	3,32	3,32			3,92	4,28	4,28	4,28
3,26	3,26	3,26	3,26			3,86	4,22	4,22	4,22
3,20	3,20	3,20	3,20			3,80	4,16	4,16	4,16
3,14	3,14	3,14	3,14			3,74	4,10	4,10	4,10
3,08	3,08	3,08	3,08			3,68	4,04	4,04	4,04
3,06	3,06	3,06	3,06			3,62	3,98	3,98	3,98
3,00	3,00	3,00	3,00			3,56	3,92	3,92	3,92
2,94	2,94	2,94	2,94			3,50	3,86	3,86	3,86
2,88	2,88	2,88	2,88			3,44	3,80	3,80	3,80
2,82	2,82	2,82	2,82			3,38	3,74	3,74	3,74
2,76	2,76	2,76	2,76			3,32	3,68	3,68	3,68
2,70	2,70	2,70	2,70			3,26	3,62	3,62	3,62
2,64	2,64	2,64	2,64			3,20	3,56	3,56	3,56
2,58	2,58	2,58	2,58			3,14	3,50	3,50	3,50
2,52	2,52	2,52	2,52			3,08	3,44	3,44	3,44
2,46	2,46	2,46	2,46			3,06	3,38	3,38	3,38
2,40	2,40	2,40	2,40			3,00	3,32	3,32	3,32

