

3.º Ciclo

Disciplina: Educação Física
Prova Prática 26 (1.ª e 2.ª Fase)

1. Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova 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;
- Duração.

Na prova, são objeto de avaliação as capacidades na disciplina de Educação Física.

2. Objeto de avaliação

Capacidades

- **Aptidão Física**

Realizar três testes do FITescola - abdominais, flexões de braços e impulsão horizontal.

- **Atividades Físicas**

Ginástica: compor e realizar o esquema gímnic que contém os elementos básicos, aplicando os critérios de correção técnica: avião; rolamento à frente; meia volta (pivot); rolamento à retaguarda; roda; ponte; bandeira e apoio facial invertido.

Atletismo: realizar uma corrida e um salto segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e regulamentares: corrida de barreiras e salto em altura.

Jogos desportivos coletivos: escolher duas modalidades, onde executa as ações técnicas com rigor e correção, respeitando o regulamento específico de cada modalidade desportiva coletiva.

Andebol: passe/receção em progressão; drible, contornando (em slalom) quatro cones separados um metro entre si; e remate à baliza em salto, após um, dois ou três apoios.

Basquetebol: passe/receção em progressão com lançamento em apoio; drible, contornando (em slalom) quatro cones separados um metro entre si; e lançamento em apoio.

Futebol: passe/receção em progressão; condução de bola, contornando (em slalom) quatro cones separados um metro entre si; e remate à baliza.

Voleibol: Passe alto; manchete e serviço por cima.

3. Características e estrutura

A prova é composta por cinco grupos.

No grupo I, o aluno tem de realizar uma prova de força média-abdominais; uma prova de força superior – flexão de braços; e uma prova de força inferior- impulsão horizontal.

No grupo II, o aluno tem de realizar o esquema gímnico apresentado.

No grupo III, o aluno realiza uma corrida de barreiras executando a técnica de transposição, mantendo o ritmo de passada entre as barreiras, realizando a distância no menor tempo possível.

No grupo IV, o aluno realizará o salto em altura, respeitando as quatro fases e utilizando a técnica de Fosbury Flop ou Tesoura. Tem duas tentativas para realizar o salto em altura com sucesso.

No grupo V, o aluno escolhe duas modalidades coletivas, das quatro possíveis, e executa todos os exercícios propostos com as técnicas apropriadas.

Cotações:

	GRUPO I	GRUPO II	GRUPO III	GRUPO IV	GRUPO V
Total de exercícios critério: 19	3	8	1	1	2x3
Cotação total: 100%	15%	25%	10%	10%	40%

4. Critérios gerais de classificação

Prática:

A classificação a atribuir a cada execução, 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.

Critérios específicos:

Grupo I: Realiza cada teste de força na posição definida nos testes FITescola e com o número mínimo definido na zona saudável.

Grupo II: Realiza e combina, com fluidez e harmonia, os elementos gímnicos, de acordo com as exigências técnicas.

Grupo III: Realiza a corrida de barreiras (60m), com saída do bloco de partida, cumprindo as vozes de partida e realizando a distância no menor tempo possível transpondo as barreiras de acordo com as exigências técnicas.

Grupo IV: Realiza o salto com correção e sucesso.

Grupo V: Executa corretamente as ações, cumprindo as determinantes técnicas.

5. Material

Material desportivo: t-shirt, calças de fato de treino ou calções, meias desportivas e sapatilhas.
Se o aluno não estiver devidamente equipado não poderá realizar a prova.

6.Duração

A prova terá a duração de 45 minutos de prática
O aluno deverá realizar o aquecimento antes da prova prática.