

Escola Básica Carlos Gargaté

INFORMAÇÃO-PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 26

3º Ciclo do Ensino Básico

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 2025, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física tem como referência o Programa Nacional da disciplina para o 3º ciclo, sendo composta por uma prova prática de 45 minutos.

2. Características e estrutura da prova

2.2 Prova

Tema Conteúdos Programáticos	Objetivos/Competências	Estrutura	Cotações
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais (Fitescola)	Demonstrar resistência que permita a realização de ações motoras globais de intensidade média, resistindo à fadiga.	Realiza o teste de aptidão aeróbia - Teste vaivém e um teste de força (abdominais ou extensão de braços) - FitEscola®	15%
Atividade Física Desportiva (Modalidades Coletivas)	Demonstrar o domínio técnico e tático de nível elementar em duas modalidades coletivas (futebol, basquetebol, voleibol e andebol).	Realização de exercícios critério.	25%
Atividade Física Desportiva (Modalidades Individuais)	Demonstrar os domínios, técnico e tático de nível elementar no Badminton.	Realização de exercícios critério e/ou jogo.	15%
	Demonstrar o domínio técnico de nível elementar na modalidade de Ginástica de Solo e Aparelhos.	Realização de uma sequência de elementos gímnicos no solo (enrolamento à frente e atrás, pino de braços, roda, avião e posição de flexibilidade à escolha), utilizando ainda, elementos de ligação que contribuam para a sua fluidez e harmonia. Realização de salto entre mãos no plinto transversal ou ao eixo no plinto longitudinal. Salto engrupado no minitrampolim com saída ventral.	20%
	Demonstrar o domínio técnico de nível elementar no Atletismo. Compreender os aspetos fundamentais e regulamentares da modalidade.	Realização de uma Corrida de Velocidade Corrida de Barreiras (40m) e de um Salto em Altura (técnica de tesoura ou Fosbury).	15%
	Demonstrar o domínio técnico de nível elementar na modalidade de Danças Sociais.	Realização dos passos básicos de dança social (Merengue ou Cha-cha-cha) com correção e ritmo, coordenando os diversos movimentos com fluidez, adequando-os à marcação musical, mantendo as posições adequadas	10%

3. Critérios gerais de classificação

A avaliação da execução e desempenho do aluno tem em consideração as referências programáticas.

Na avaliação será tido em conta, na realização do exercício critério, o seguinte:

- Não Realiza (cotação zero);
- Realiza com graves incorreções;
- Realiza com incorreções;
- Realiza com ligeiras incorreções;
- Realiza corretamente (cotação máxima).

Nota: Em situação de avaliação, todos os exercícios critério deverão ser executados uma única vez. No entanto, por solicitação do Júri ou do aluno, pode haver lugar a uma segunda execução.

4. Material

Equipamento desportivo para a realização da prova adequado a cada uma das práticas desportivas (fato de treino, calções, t-shirt, ténis e sapatilhas de ginástica).

5. Duração

45 minutos.

O aluno terá direito a realizar um aquecimento de 15 minutos antes da realização da prova.