

## Agrupamento de Escolas de Santa Comba Dão

### INFORMAÇÃO

## PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

(conforme o disposto no artigo 29.º do Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro)

**Ano letivo: 2025/26**

### DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Código 26

---

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;
- Caracterização e estrutura da prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Material a utilizar;
- Duração.

Os critérios gerais de classificação serão publicados, de acordo com a legislação em vigor.

#### **1 - OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física para os 7.º, 8.º e 9.º anos e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática e de duração limitada, nomeadamente:

##### **a) OBJETIVOS GERAIS (DOMÍNIO DAS APTIDÕES/CAPACIDADES)**

A prova, integralmente prática, o aluno deve conhecer o objetivo e o regulamento específico da (s) modalidade (s) desportiva (s), bem como e execução das suas principais ações técnico-táticas. Deve realizar com correção e oportunidade, seja em jogo condicionado ou em exercícios critério, as ações técnico táticas da (s) modalidade (s) selecionada (s).

##### **b) CONTEÚDOS**

A prova incidirá nas seguintes modalidades desportivas:

**B 1** - uma modalidade coletiva – Basquetebol.

Através da realização de exercícios critério de drible de proteção, progressão e drible com mudança de direção, lançamento na passada e em apoio. Através de situações de jogo condicionado. O (s) candidato (s) terá (ão) de respeitar as normas de cada exercício/jogo definida pelos professores.

**B 2** - uma modalidade individual – Atletismo.

**a)** - Uma prova de salto em comprimento. O (s) aluno (s) terá (ão) de realizar duas das três técnicas de salto possíveis (tesoura, extensão e na passada). Cada aluno tem direito a três tentativas de salto. Serão considerados nulos todos os desempenhos que sejam efetuados fora das condições regulamentares.

**b)** – Uma prova de lançamento do peso. O (s) aluno (s) poderá (ão) realizar qualquer uma das técnicas de lançamento possíveis (técnica de rotação ou O`Brien). Cada aluno tem direito a três tentativas de lançamento. Serão considerados nulos todos os desempenhos que sejam efetuados fora das condições regulamentares.

**c)** – Uma prova de corrida (resistência). O (s) aluno (s) realiza (ão) a prova da milha (cerca de 1600 metros). As condições de realização, bem como os tempos obtidos, serão de acordo com o estipulado nos testes da plataforma Fitescolas.

## 2 - CARACTERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA

A estrutura da prova será cotada para 100 pontos e sintetiza-se no quadro seguinte:

Conteúdos	Competências	Estrutura	Cotações
Modalidade Coletiva: Basquetebol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lançamento na passada e em apoio;</li> <li>- Drible de Proteção e progressão;</li> <li>- Drible com mudança de direção;</li> <li>- Jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios-critério desenvolvido em situação de um aluno de cada vez.</li> <li>- Será elaborada uma grelha de avaliação com base nas componentes críticas determinadas pelo programa de Educação Física;</li> <li>- Situação de Jogo 1x 1.</li> </ul>	Modalidade coletiva: 50 Pontos.
Modalidade Individual: Atletismo 1 Salto em Comprimento 1 Lançamento do Peso. Prova de resistência.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em comprimento com 2 técnicas diferentes à escolha de 3 possíveis (Tesoura; Extensão; Na passada);</li> <li>- Lançamento do Peso com deslize utilizando a técnica O`Brien ou de Rotação;</li> <li>- Realizar uma corrida de resistência (milha). Condições da prova definidas através da plataforma Fitescolas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No salto em comprimento existirão três tentativas para cada candidato.</li> <li>- O candidato terá de respeitar as normas de cada disciplina definida pelo respetivo regulamento técnico. Serão considerados nulos os desempenhos que sejam efetuados nas condições supracitadas;</li> <li>- Será elaborada uma grelha de observação/avaliação com base nas componentes críticas determinadas pelo programa de Educação Física e uma grelha simples de avaliação das distâncias;</li> <li>- O aluno realiza uma prova de</li> </ul>	Modalidade individual: 50 pontos (12,5 comp +12,5 lanç. +25 resist).

		resistência nos tempos definidos	
--	--	----------------------------------	--

**Tabela 1** – Quadro resumo da prova prática.

### **3.CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**

A classificação atribuída a cada uma das tarefas incluídas na prova prática, a realizar pelo aluno, assenta em grelhas de observação específicas da modalidade, tendo em consideração as componentes críticas e específicos para a cada ação técnica/tática. Marcas de referência no atletismo serão utilizadas.

### **4 - MATERIAL A UTILIZAR**

Como prova prática, o aluno deve apresentar-se equipado, como se de uma aula de Educação Física se tratasse, respeitando o Regulamento Interno do Agrupamento.

### **5 - DURAÇÃO**

A prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.