



## INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

#### Prova 26

---

9.º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho | Decreto-Lei n.º 62/2023, de 25 de julho

---

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 da prova;
- material;
- duração;
- critérios gerais de classificação.

#### Objeto de avaliação

A Prova tem como referência o Programa e Metas Curriculares de Educação Física do 3.º Ciclo, permitindo avaliar a aprendizagem através de uma prova prática de duração limitada, nomeadamente a capacidade de concretizar e aplicar os conhecimentos inerentes à disciplina.

#### Caraterização da prova

A prova prática realiza-se em espaços desportivos, dividida em quatro grupos.

- Grupo 1 – (tarefa 1 e 2) - avaliação do nível de aptidão física, nos testes aplicados. O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FITescola) em dois testes de aptidão muscular.
- Grupo 2 – (tarefas 3 e 4) - avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos. O aluno opta por 2 dos seguintes jogos desportos coletivos: Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal e/ou Voleibol, realizando exercício/critério/sequência de exercícios e/ou situação de jogo.
- Grupo 3 – (tarefas 5 a 7) - avaliação da Ginástica (Solo e Aparelhos) e Atletismo. O aluno deverá realizar com oportunidade, correção e fluidez uma sequência de elementos gímnicos na Ginástica de Solo, e os saltos solicitados na Ginástica de Aparelhos. No Atletismo, deverá realizar uma prova das disciplinas de Corridas ou de Saltos.
- Grupo 4 – (tarefas 8 e 9) - avaliação das Atividades Rítmicas e Expressivas e do Badmínton. O aluno deve realizar com coordenação e fluidez, ao ritmo da música, diversos passos/coreografia de uma Dança Social

ou Tradicional Portuguesa. No Badminton, o aluno realiza jogo em cooperação, deslocando-se e posicionando-se corretamente para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos e iniciando o jogo com o serviço curto ou comprido.

### Material

Para a realização da prova, o aluno deve ser portador de:

- Equipamento para a prática de educação física (tênis, calção e t-shirt ou fato de treino);
- Para a prova de ginástica, o aluno tem de utilizar sapatilhas de ginástica.

Se o aluno não se apresentar com o vestuário adequado, não poderá realizar a prova.

### Duração

45 minutos.

### CrITÉRIOS gerais de classificação

<b>Subáreas</b>	<b>Conteúdos/Matérias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Cotação</b>
Tarefa 1 e 2 Aptidão Física e Saúde	Bateria de Testes do FITescola.	O aluno deve ser capaz de desenvolver capacidades motoras, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do Programa FITescola, para a sua idade e género.	14 Pontos
Tarefa 3 e 4 Atividades Físicas Desportivas Coletivas	Andebol, Futebol, Basquetebol, Voleibol.	Executar as componentes críticas dos diferentes gestos técnicos ou situações técnico-táticas dos exercícios critério/sequência de exercícios e/ou situação de jogo para dois dos Jogos Desportivos Coletivos referidos, com elevado ritmo e correção.	32 Pontos
Tarefa 4 a 7 Atividades Físicas Desportivas Individuais	Ginástica de Solo (sequência gímnica) e Ginástica de Aparelhos Atletismo: Corridas ou Saltos	Executar as componentes críticas dos diferentes gestos técnicos propostos para as duas modalidades individuais com elevado ritmo e correção.	34 Pontos
Tarefa 8 Atividades Rítmicas Expressivas	Dança Social ou Tradicional Portuguesa	Com marcação musical adequada, executa diversos passos/coreografia de uma Dança Social ou Tradicional Portuguesa.	10 Pontos
Tarefa 9 Desportos de Raquetas	Badminton	Executa, com correção técnica os seguintes batimentos Serviço curto ou longo, <i>Clear, Lob, Amortie e Drive</i> .	10 Pontos