

INFORMAÇÃO-PROVA

1.ª e 2.ª Fases

Prova de equivalência à frequência | 2026

Educação Física

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho e Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro).

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

Objeto de Avaliação

A prova tem por referência os referenciais curriculares constantes no Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho para a disciplina de educação física do 9.º ano de escolaridade, permitindo avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, nomeadamente a capacidade de aplicar e concretizar na prática os conhecimentos inerentes à disciplina.

No caso dos alunos a que se refere o n.º 1 do Art.º 34 do Despacho normativo n.º 3-A/2019, nomeadamente, alunos abrangidos pelo Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, que estabelece o regime jurídico da educação inclusiva, as provas de equivalência à frequência podem ser adaptadas às necessidades de cada aluno.

Os alunos abrangidos pelo n.º 1 do Art.º 43 do Despacho normativo n.º 3-A/2019, que manifestam incapacidades físicas temporárias podem também requerer adaptações ao processo de avaliação, para a sua realização, de acordo com o mesmo despacho.

Avaliação Prática da Unidade Temática

Área da aptidão Física

Nesta área os alunos devem ser capazes de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e sexo.

Os alunos serão avaliados nos seguintes testes do programa FITescola:

- **Teste de Aptidão aeróbia - Teste do Vaivém**
- **Testes de Aptidão Muscular**
 - a) Força - Teste dos abdominais

Jogos Desportivos Coletivos (circuito), o aluno identifica, conhece, aplica e realiza:

- Futebol/Futsal (condução, finta com bola e remate)
- Voleibol (passe e manchete alternado (5x), serviço por baixo à parede (5x-6 metros))

Ginástica, o aluno identifica, conhece, aplica e realiza:

- Ginástica de solo - Escolhe e realiza 4, dos 7 exercícios propostos;
- Ginástica de aparelhos - Minitrampolim - Escolhe e realiza 2, dos 3 exercícios propostos.

Atletismo:

- Realiza a corrida de barreira com partida de blocos, salto em comprimento usando a técnica de costas e lançamento do peso com balanço.

Dança:

- Realiza ao ritmo da música os passos básicos do Sariquité.

Badminton:

- Realiza 5 batimentos seguidos do volante em sustentação.

Caracterização da Prova

A prova é apenas constituída por elementos de avaliação prática e realiza-se em espaços desportivos em três fases.

Na primeira fase serão avaliados os Jogos Desportivos Coletivos através de circuito de diferentes destrezas motoras: Futebol/Futsal (condução, finta com bola e remate); Voleibol (passe e manchete alternado (5x) e serviço por baixo à parede (5x-6 metros)).

Na segunda fase será avaliada a Ginástica e Atletismo. Na Ginástica o examinando realizará com oportunidade e correção uma sequência no solo que integre 4, dos 7 exercícios propostos. O examinado deverá ainda realizar, na ginástica de aparelhos com o minitrampolim, 2 saltos, dos 3 exercícios. No Atletismo o examinando realizará uma corrida de velocidade com barreiras em partida de blocos, três ensaios no salto em altura usando a técnica de costas e três lançamentos do peso com balanço.

Na terceira parte será avaliada a Dança, ou seja, a capacidade que o aluno tem de realizar ao ritmo da música os passos básicos do Sariquité. Por fim o aluno ainda será avaliado a realizar com uma raqueta de Badminton, cinco batimentos seguidos do volante em sustentação.

Estrutura da prova

A estrutura da prova prática sintetiza-se no Quadro I.

Quadro I - Valorização dos conteúdos da prova

Unidades Temáticas	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Área da Aptidão Física e Saúde	Bateria de testes do FITescola (Avaliação da Aptidão Aeróbia e da Aptidão Muscular): Teste de Aptidão aeróbia - Teste do Vaivém	15

Área da Aptidão Física e Saúde	Bateria de testes do FITescola (Avaliação da Aptidão Aeróbia e da Aptidão Muscular): Testes de Aptidão Muscular <ul style="list-style-type: none"> Força - Teste dos abdominais 	15
Atividades Físicas Desportivas Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol: <ul style="list-style-type: none"> Passe e Manchete alternado (5x). Serviço por baixo à parede. 	15
	Andebol: <ul style="list-style-type: none"> Passe picado ou de ombro, receção e remate em apoio 	15
Atividades Físicas Desportivas Individuais	GINÁSTICA: <ul style="list-style-type: none"> Sequência gímnica de solo que integre 4, dos 7 exercícios propostos. Com o Minitrampolim o aluno realiza 2 saltos, dos 3 saltos propostos. 	10
	ATLETISMO: <ul style="list-style-type: none"> Corrida de velocidade com barreiras em partida de blocos. 3 ensaios no salto em altura usando a técnica de costas; 3 lançamentos do peso com balanço. 	10
Dança	<ul style="list-style-type: none"> O aluno tem de realizar ao ritmo da música os passos básicos do Sariquité. 	10
Desportos de Raquetas	<ul style="list-style-type: none"> Com raqueta de Badminton, o aluno realiza cinco batimentos seguidos com o volante em sustentação. 	10

Critérios gerais de classificação

Prova prática

A classificação a atribuir a cada Unidade Temática resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada Conteúdo no quadro II e, é expressa por um número inteiro.

A classificação a atribuir nas diferentes fases da prova prática resulta da observação do júri que acompanha a prova e que a registará na grelha de observação.

O não cumprimento do critério de êxito implica a atribuição de zero pontos.

A prova é cotada para 100 pontos.

Quadro II - Critérios gerais e específicos de classificação

Unidade Temática	Conteúdos/matérias	Critério de Êxito
Aptidão física e Saúde	Bateria de testes do Fitescola	<p>O aluno deve ser capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF - FITescola) <u>no teste de aptidão aeróbia (Vaivém)</u>.</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF - FITescola) <u>no teste de aptidão muscular de Força Abdominal e Resistência (abdominal)</u>.</p>

Atividades Físicas Desportivas Jogos Desportivos Coletivos	Futebol: ➤ Condução de bola e remate com o pé	Condução de bola, efetuando pequenos toques, utilizando quer o pé esquerdo quer direito, mantendo-a sempre próxima de si, contornando 6 pinos e nunca deixando a bola tocar nos mesmos, aproxima-se da baliza e remata com o pé , com a trajetória rente ao solo.
	Voleibol: ➤ Serviço por baixo. ➤ Passe e manchete alternado; ➤ Manchete.	Serviço por baixo contra a parede , executando o gesto de forma correta e colocando a bola na zona defensiva. Autopasse e automanchete alto , com as duas "mãos por cima" posicionando-se correta e oportunamente, de acordo com a trajetória da bola, de modo a sustentar a bola no ar 5 vezes consecutivas alternando com a manchete com os braços estendidos com as mãos juntas e a bola a tocar nos antebraços; Manchete com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente. Mantem a bola no ar 3 vezes consecutivas.
Atividades Físicas Desportivas Individuais	Ginástica: ➤ Sequência Gímnica de solo ➤ Minitrampolim	Combinar 4 habilidades em sequência: Rolamento à frente engrupado no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento; - Rolamento à retaguarda com saída de pernas afastadas com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida; - Roda com apoio alternado das mãos, passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada em apoio alternado dos pés; - Posição de equilíbrio o "avião" , mantendo a figura durante 3 segundos; - Posição de flexibilidade a "ponte" com acentuada amplitude; - Utilizar como elementos de ligação a meia pirueta vertical contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência; Saltos , após corrida de balanço e salto de impulsão no aparelho com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
	Atletismo: ➤ Corrida de velocidade saltando barreiras ➤ Salto em altura de costas ➤ Lançamento do peso	Corrida de velocidade com barreiras e partindo do bloco , acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. Salto em altura com técnica de costas, com quatro a seis passadas de corrida de balanço em curva. Chamada com um pé, apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia e receção de costas no colchão de queda. (altura mínima - 0,90 metros para o feminino e 1,00 metros para o masculino). O aluno realiza três lançamentos do peso (2kgs feminino, 3Kgs masculino) com balanço, num círculo. O Peso é colocado no pescoço e lançado, aplicando a técnica de balanço com saída de costas para a direção do lançamento. Cumpre o regulamento da disciplina.
Dança	➤ O aluno tem de realizar ao ritmo da música os passos básicos do Sariquité	O aluno deve cumprir os passos básicos do Sariquité ao som de uma música, realizando a dança elevando os calcanhares à retaguarda no "passo corrido", finalizando com acentuação forte nos últimos 2 apoios, depois cruzamos atrás o calcanhar no "passo saltado lateral", também com batimentos fortes nos últimos 2 apoios e por fim fazemos os "rodopios" (individuais ou em pares) em passe de corrida rápida, finalizando novamente com batimento forte nos 2 últimos apoios.

Desportos de Raquetas	➤ Com raqueta de Badminton, o aluno realiza cinco batimentos seguidos com o volante em sustentação.	O aluno deve executar a pega na Raqueta e os gestos técnicos com controlo e com o volante sempre na vertical.
------------------------------	---	---

Material

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

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

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

O aluno deverá estar no pavilhão gimnodesportivo 15 minutos antes da hora marcada a fim de se equipar.

Nota: A prova é adaptada para os alunos de acordo com as suas características específicas