

**INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA****2026**Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro

---

**Prova de EDUCAÇÃO FÍSICA****Código 26****Curso:** Ensino Básico - 3.º Ciclo**Ano de escolaridade:** 9.º ano**Duração da Prova:** 45 minutos**Tipo de Prova:** Prática

---

**Introdução**

Este documento será dado a conhecer aos alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa de Educação Física do Ensino Básico, em adequação com o nível de ensino a que o exame diz respeito.

O documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Enquadramento legal da prova
- Natureza da Prova/ duração
- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material

**1. Enquadramento legal da prova**

A presente prova enquadra-se no determinado pelo Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro.

**2. Natureza da Prova/ duração**

Tipo de prova: Prova Prática

Duração: 45 minutos

### **3. Objeto de avaliação.**

A prova tem por referência os conteúdos e capacidades previstas nos programas Curriculares da disciplina de Educação Física – 3º ciclo, assentando, essencialmente, nos Objetivos Gerais e Específicos previstos para o 9º ano.

A prova permite avaliar os processos cognitivos seguintes: conhecimentos, compreensão e interpretação, nos domínios da Melhoria da aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno. Promoção da aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas. Avaliar a aquisição e aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

### **4. Caracterização da prova**

A Prova é constituída pela realização dos quatro testes do Grupo I - Aptidão Física, uma atividade da área do Grupo II – Atividades Físicas Desportivas (Ginástica ou Atletismo) e, mais uma atividade da área Grupo III – Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol ou Basquetebol). A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina, utilizando-se para isso, os domínios temáticos e as designações que constam do Programa de Educação Física do Ensino Básico.

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos conteúdos e Critérios gerais de classificação apresenta-se no Quadro 1.

**Quadro 1 – Critérios gerais de classificação**

<b>PROVA PRÁTICA (ponderação de 50% na classificação final)</b>				
<b>CONHECIMENTOS E APTIDÕES</b>	<b>CONTEÚDOS</b>		<b>ESTRUTURA</b>	<b>COTAÇÃO</b>
<p>. Avaliar o nível de prestação física desportiva dos alunos nas suas dimensões técnica, tática e regulamentar das modalidades em causa.</p> <p>. Análise do grau de cumprimento dos objetivos definidos para a disciplina.</p>	<b>Grupo I</b> Aptidão Física Desporto e Saúde	- Aptidão Aeróbia - Força Superior - Abdominais - Flexibilidade	Realização dos 4 testes	4x5 Total 20 pontos (a referência de sucesso – Zona Saudável)
	<b>Grupo II</b> Atividades Físicas Desportivas	Ginástica: - Apoio Facial Invertido - Cambalhota à frente de pernas afastadas e estendidas - Cambalhota à retaguarda - Roda - Posição de equilíbrio (avião) - Posição de flexibilidade (ponte) - Elementos de ligação (saltos, voltas ou afundo em várias direções).	Sequência Exercícios/ tarefa	Total: 20 pontos
		Atletismo: - Salto em Altura - Corrida Velocidade (40m)	Dois (2) Exercícios/ tarefa	- 10 pontos - 10 pontos Total: 20 pontos
	<b>Grupo III</b> Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol: - Passe - Manchete - Serviço - Jogo 2x2	Quatro (4) Exercícios/ tarefa	- 3 pontos - 3 pontos - 3 pontos - 11 pontos Total: 20 pontos
		Basquetebol: - Passe/ receção - Drible - Lançamento - Jogo 3x3	Dois (2) Exercícios/ tarefa	- 3 pontos - 3 pontos - 3 pontos - 11 pontos Total: 20 pontos
<b>Total</b>				<b>100 Pontos</b>



## **5. Material**

O aluno deverá vir devidamente equipado tal como consta no regulamento da disciplina (T-shirt, calção, meias e ténis).

Será ainda utilizado material diverso (bolas, cones, banco sueco, apito, cronómetro).