

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA/PROVA A NÍVEL DE ESCOLA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 26

9.º Ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência / Prova a nível de escola do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação
2. Caracterização da prova
3. Critérios gerais de classificação
4. Duração
5. Material autorizado

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência os documentos Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física.

A prova desta disciplina permite avaliar as competências, enquadradas em áreas das Aprendizagens Essenciais da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática. A prova prática avalia competências na área das Atividades Físicas, nomeadamente nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol, Andebol, Basquetebol e Futebol), Ginástica (Aparelhos e Solo), Atletismo (Saltos) ou Raquetas (Badminton), Atividades Rítmicas Expressivas – Danças Sociais ou Danças Tradicionais e na área da Aptidão Física.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as respetivas regras e regulamentos.

GINÁSTICA

- Realizar as destrezas elementares da Ginástica (solo e aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.

ATLETISMO

- Realizar saltos, cumprindo corretamente as exigências elementares e técnicas do regulamento.

RAQUETAS – BADMINTON

- Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares dos Jogos de Raquetas, aplicando as respetivas regras e regulamentos.

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – DANÇA

- Realizar sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias, aplicando os critérios da expressividade, de acordo com os motivos das composições.

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

- Realizar o teste da milha (1 milha = 1609m) ou o teste «Vaivém», e encontrar-se em qualquer um dos testes na ZSAF, de acordo com os valores de referência das tabelas Fitescola.

CONTEÚDOS

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Voleibol ou Futebol Basquetebol Andebol	GINÁSTICA Solo Aparelhos	ATLETISMO Saltos ou RAQUETAS Badminton	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – DANÇAS SOCIAIS Rumba Quadrada, Merengue ou Chá- chá-chá TRADICIONAIS Regadinho, Erva cidreira ou outra	APTIDÃO AERÓBIA Testes de aptidão aeróbia (Vaivém ou Milha)
---	--------------------------------	--	---	--

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova tem a duração de 45 minutos e é composta apenas pela componente prática e é percentual, de 0 a 100.

Para os alunos que usufruíram de Medidas Seletivas de Apoio à Inclusão na avaliação interna, no decorrer do ano letivo, acresce uma tolerância de 30 minutos.

O tempo despendido na preparação dos espaços e dos materiais e na organização dos alunos não é contabilizado no tempo destinado à realização da prova.

Os alunos que usufruírem de Medidas Seletivas de Apoio à Inclusão na avaliação interna, no decorrer do ano letivo, beneficiarão de adaptações no processo de classificação da prova final, de acordo com o definido pelo seu Relatório Técnico-Pedagógico.

A prova apresenta cinco grupos.

No Grupo I, avaliam-se competências na subárea Jogos Desportivos Coletivos. O aluno será obrigatoriamente avaliado na modalidade de Voleibol e deve optar por uma, das restantes modalidades:

Voleibol (20 por cento)

Andebol (10 por cento) - opção

Basquetebol (10 por cento) - opção

Futebol (10 por cento) - opção

Cotação Total: 30 por cento.

No Grupo II, avaliam-se competências na subárea Ginástica. Este grupo inclui duas partes (Aparelhos e Solo):

Aparelhos (15 por cento)

Solo (15 por cento)

Cotação Total: 30 por cento.

No Grupo III, avaliam-se competências na subárea Atletismo ou na subárea Raquetas (Badminton).

Neste grupo, o aluno deverá realizar um salto da disciplina do Atletismo ou Badminton:

Salto ou Raquetas (10 por cento)

Cotação Total: 10 por cento.

No Grupo IV, avaliam-se competências na subárea Atividades Rítmicas Expressivas – Danças Sociais ou Tradicionais. Este grupo inclui apenas uma dança:

Rumba quadrada, Merengue ou Chá-Chá-Chá ou

Regadinho, Erva cidreira ou outra

(10 por cento)

Cotação Total: 10 por cento.

No Grupo V, avalia-se a aptidão aeróbia e integra um item de resposta psico-motora distribuído da seguinte forma:

Teste aptidão aeróbia (Vaivém ou Milha)

(20 por cento)

Cotação Total: 20 por cento.

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A estrutura da prova sintetiza-se no **Quadro 1**.

Quadro 1 – Valorização dos domínios e competências na prova prática

Domínios	Competências	Cotação (em %)
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	30
	Voleibol	20
	Andebol	10
	Basquetebol	
	Futebol	
		(2 dos 4)
	GINÁSTICA	30
Solo	15	
Aparelhos	15	
ATLETISMO		
Saltos ou RAQUETAS – Badminton	10	
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – DANÇAS SOCIAIS OU TRADICIONAIS	10	
APTIDÃO AERÓBIA	20	
	100	

4. DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos.

5. MATERIAL AUTORIZADO

Para a realização da prova de componente prática o aluno necessita de vestuário e calçado próprio para a prática desportiva. A utilização do pavilhão e ginásio implica calçado desportivo que não seja utilizado no exterior (ténis e sapatilhas).

Aprovado no Conselho Pedagógico de maio de 2026