

Prova 26

9º ano / 3.º Ciclo do Ensino Básico

Natureza da Prova: escrita ☐ prática ☒ oral ☐

O presente documento visa divulgar as características da **prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física do 3.º ciclo do ensino básico**, a realizar em 2026, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação;
2. Características e estrutura;
3. Critérios gerais de classificação;
4. Material;
5. Duração;
6. Cálculo da Nota Final.

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física que têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Consideram-se as três áreas de extensão da EF:

- **Atividades Físicas**, onde se incluem as diferentes áreas (Atividades Físicas e Desportivas, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atividades de Exploração da Natureza, Jogos Tradicionais), subáreas (como jogos coletivos, ginástica ou atletismo) e matérias (como voleibol, ginástica de solo, danças sociais);
- **Aptidão Física**, com a demonstração das capacidades físicas com referência ao programa FITescola®;
- **Conhecimentos**, relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

2. Características e estrutura

A prova de equivalência à frequência de Educação Física do 3.º ciclo do Ensino Básico é constituída por uma prova prática.

Esta prova está organizada em dois grupos, da forma apresentada no Quadro 1.

Quadro 1 – Domínios e conteúdos na prova prática

Grupo I - Avaliação da Aptidão Física	25 pontos
Grupo II - Avaliação das Atividades Físicas	75 pontos

A **prova prática** é cotada para 100 pontos.

Para a realização desta prova o examinando deverá realizar um aquecimento antes do início da mesma, colaborar na montagem e na desmontagem do material, cooperar e respeitar todos os intervenientes e obedecer às regras e normas dos regulamentos das diferentes modalidades.

No Grupo I, avalia-se a Aptidão Física (Neuromuscular e Aeróbia) do examinando. Este grupo, que é cotado com 25 pontos, inclui 2 partes (A e B):

A – Avaliação da Aptidão Neuromuscular

Atinge o valor referência de Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola®, para a sua idade e sexo nos testes seguintes:

Testes de Flexibilidade

Teste de Velocidade

Testes de Força

B – Avaliação da Aptidão Aeróbia

Atinge o valor referência de Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.

No Grupo II, avalia-se a aprendizagem das Atividades Físicas.

Este grupo é cotado com 75 pontos e inclui a avaliação em 6 matérias:

SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias)

C – Jogos Desportivos Coletivos (duas matérias)

Avaliação por conjunto de provas tático-técnicas em exercício critério e/ou situação de jogo reduzido em **duas das seguintes matérias**: Andebol, Basquetebol, Futsal ou Voleibol.

D – Ginástica

Prova gímica composta por **uma prova de ginástica de solo e uma prova de ginástica de aparelhos**.

E – Atividades rítmicas expressivas (uma matéria) – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais

Prova de atividades rítmicas expressivas constituída pela realização de **composições livres de movimentos e habilidades, com coordenação e fluidez e em sintonia com a música proposta**.

Avaliação por conjunto de provas em duas das seguintes matérias (F, G, H, I):

ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)

F – Atletismo – Prova de atletismo composta por **um salto e um lançamento**. Execução conforme regulamento técnico.

G – Patinagem – Patinagem e Patinagem Artística

Prova em patins, cumprindo as regras de segurança própria, composta pela realização de combinações de deslocamentos e paragens, com coordenação global e fluidez de movimentos.

H – Raquetas – Badminton, Ténis e Ténis de Mesa

Prova de um jogo de raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

I – Outras – Atividades de Exploração da Natureza (Orientação), Desportos de Combate (Luta ou Judo), Jogos Tradicionais e Populares ou Natação.

Realizar Atividade de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.

Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.

Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas solicitadas.

A estrutura da prova prática sintetiza-se no Quadro 2.

Quadro 2 – Áreas, Conteúdos e Cotação da Prova Prática.

Áreas	Conteúdos	Cotação
Aptidão Física	A – Avaliação da Aptidão Neuromuscular – Atinge ZSAF Testes de Flexibilidade Teste de Velocidade Testes de Força B – Avaliação da Aptidão Aeróbia – Atinge ZSAF	5 pontos 2,5 pontos 7,5 pontos 10 pontos
Atividades Físicas	C – Jogos Desportivos Coletivos (15 pontos para cada uma das 2 matérias) D – Ginástica E – Atividades rítmicas expressivas <u>Avaliação por conjunto de provas em duas das seguintes matérias (F, G, H, I):</u> (10 pontos para cada uma das matérias) F – Atletismo G – Patinagem H – Raquetas I – Outras	30 pontos 15 pontos 10 pontos 20 pontos
		Total 100 pontos

3. Critérios gerais de classificação

A atribuição da classificação pontual referida em cada item dependerá da realização ou não realização das ações previstas no Quadro 2 para cada matéria.

À realização da ação prevista será atribuída a cotação máxima, enquanto a não realização da ação será atribuída a cotação de zero pontos.

A escala de valorização dos elementos técnicos em exercício critério e dos elementos da sequência e respetiva ligação, é a seguinte:

- Executa muito bem – de 90% a 100%;
- Executa bem – de 70% a 89%;
- Executa de forma satisfatória – de 50% a 69%;
- Executa de forma insatisfatória – de 20% a 49%;
- Não executa – de 0 a 19%.

4. Material

O examinando apenas pode usar, como material para a prova, o equipamento próprio para a prática desportiva definido pela escola no seu regulamento interno/regulamento de Educação Física (sapatilhas, meias, calção, camisola).

Não é permitido o uso de chapéus/gorros, brincos, anéis, pulseiras, fios e relógios.

Caso o aluno não apresente o equipamento desportivo para a realização da prova prática ser-lhe atribuída a classificação de zero pontos.

Para a prova de Natação é obrigatório o uso de chinelos e touca.

5. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

6. Cálculo da nota final

A prova de equivalência à frequência de Educação Física do 3.º Ciclo do Ensino Básico terá a nota final correspondente à pontuação obtida na prova prática.