



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Informação de Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

Prova: 26 / 2026

3º Ciclo de Ensino Básico / 9º Ano de Escolaridade

Tipo de Prova: Prática

Duração da prova: 45 minutos

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência, do 9º ano do ensino básico, da disciplina de educação física, a realizar em 2026.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor, indo ao encontro das aprendizagens essenciais e do perfil do aluno à saída da escolaridade.

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação
- Material autorizado;
- Duração.

2. Objeto de avaliação

A prova avalia o conjunto de aprendizagens e de competências desenvolvidas, de acordo com as aprendizagens essenciais tendo em conta a Área das Atividades Físicas e a Área da Aptidão Física.

Os conteúdos programáticos serão testados a nível da componente prática.

Componente Prática			
CONTEÚDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	ESTRUTURA / COTAÇÃO (100 PONTOS)
<u>Aptidão Física - Fitescola</u> - Força Superior - Força Média - Força Inferior - Flexibilidade - Resistência - Velocidade 40m	O aluno realiza 1 teste do conjunto da bateria de 6 teste de aptidão física, tendo como referência as Aprendizagens Essenciais (extensão de braços, abdominais, salto a pés juntos, flexão do tronco, vaivém e velocidade)	<u>O aluno atinge no teste que realiza:</u> Perfil atlético - 20 pontos Zona saudável - 10 pontos Não atinge a zona saudável - 0 pontos	20 Pontos
TOTAL DA APTIDÃO FÍSICA			20 PONTOS

Componente Prática			
CONTEÚDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	ESTRUTURA / COTAÇÃO (100 PONTOS)
Subárea dos Desportos Coletivos Andebol Voleibol Futsal Basquetebol	O aluno realiza, com correção e oportunidade em exercícios-critério, as técnicas referentes a duas das modalidades.	<u>O aluno atinge:</u> Nível elementar - 40 pontos Nível introdutório - 20 pontos Não atinge nível introdutório - 0 pontos	40 Pontos
TOTAL SUBÁREA DOS DESPORTOS COLETIVOS			40 PONTOS

Componente Prática			
CONTEÚDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO	ESTRUTURA / COTAÇÃO (100 PONTOS)
Subárea do Atletismo	Corrida de Barreiras Salto em comprimento	<u>O aluno atinge:</u> Nível elementar - 20 pontos Nível introdutório - 10 pontos Não atinge nível introdutório - 0 pontos	20 pontos
Subárea da Ginástica	Ginástica de solo: Rolamentos Apoio facial invertido Roda Avião Posição de flexibilidade Ginástica de aparelhos: Salto de eixo e salto entre mãos	<u>O aluno atinge:</u> Nível elementar - 20 pontos Nível introdutório - 10 pontos Não atinge nível introdutório - 0 pontos	20 Pontos
SUBÁREA DOS DESPORTOS INDIVIDUAIS			40 PONTOS
TOTAL DA COMPONENTE PRÁTICA			100 PONTOS

3. Caraterísticas e estrutura

Na prova prática o aluno terá que realizar os exercícios pré-estabelecidos.

4. Material Autorizado

Para a prova prática o examinando deve estar devidamente equipado para a atividade física.

5. Duração

Prova prática - 45 minutos.