

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 26

9.º ano de escolaridade

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 3º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026. A prova de Equivalência à Frequência de Educação Física tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais, tendo em conta o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

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

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

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 pelos documentos orientadores, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

Objeto de avaliação

Objetivos gerais / Competências

A filosofia que norteia o nosso trabalho é sustentada, em parte, por uma componente prática que visa a aquisição de conhecimentos relacionados com o corpo e seu funcionamento, o Movimento humano e o exercício físico, a Atitude Corporal e o Contributo da E. F. para a saúde.

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física.

Atletismo:

- Proporcionar a melhoria da aptidão física dos alunos, ao nível da Resistência e da Velocidade através das corridas e ao nível do desenvolvimento da força e da flexibilidade através dos lançamentos (peso, disco e dardo), cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares, não só como praticante, mas também como juiz.

Jogos Desportivos Coletivos:

- Fomentar a aquisição e aplicação dos gestos técnicos adequados e com correção (drible, remate, receção e passe) bem como as opções táticas, como a marcação, a desmarcação, a criação de linhas de passe, as interceções e a progressão;

- Proporcionar o desenvolvimento da leitura de jogo, desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.

Ginástica:

- Promover aprendizagens e habilidades básicas e conteúdos formativos de índole pessoal;
- Compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

Caracterização da prova / Critérios de classificação

A organização apresenta-se da seguinte forma:

Conteúdos	Objetivos	Estrutura	Cotações (em %)	Critérios de Classificação
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> • Percorrer a distância de 40 metros no menor tempo possível. • Realizar corretamente a técnica de Lançamento do Peso. 	Prova Prática	25 %	<ul style="list-style-type: none"> • Observação direta e registo na ficha de avaliação; • A cotação máxima só é atribuída quando se verificar a seguinte condição: os alunos executam corretamente os exercícios de cada modalidade;
Andebol	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar uma sequência com os seguintes gestos técnicos: Recepção, Passe de ombro e Remate em apoio. 		15 %	
Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar uma sequência com os seguintes gestos técnicos: Passe de Peito para um companheiro; Recepção e controle da bola em espaço delimitado; Lançamento na Passada na direção do cesto. 		15 %	
Futebol	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar uma sequência com os seguintes gestos técnicos: Recepção e Passe com a parte interna do pé e Remate à baliza. 		15 %	
Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar os seguintes gestos técnicos: Serviço por baixo, manchete e passe. 		15 %	
Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar os seguintes elementos gímnicos em sequência: rolamento à frente, à retaguarda, dois equilíbrios (ponte, avião, vela...) e roda; • No plinto, realizar o salto ao eixo. 		15 %	
			TOTAL	
			100 %	

Material

Equipamento desportivo do Colégio.

Duração

O exame tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

Maio de 2026