

INFORMAÇÃO PROVA – PROVA EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA - Prova Prática

MAIO DE 2026

Prova 26

9.º Ano

3.º Ciclo do Ensino Básico

Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 9.º ano do ensino básico da disciplina de Educação Física a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova (características e estrutura);
- Critérios gerais de classificação;
- Material autorizado;
- Duração.

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática, de duração limitada, incidindo sobre os domínios:

Domínio das Atividades Físicas

Avaliação da aprendizagem dos Jogos Desportivos Coletivos (grupo I)

- Realização de exercícios critério e em situação de jogo.

Avaliação da aprendizagem da Ginástica (grupo II)

- Realização de elementos gímnicos em situação de sequência de habilidades e/ou exercício critério

Domínio da Aptidão Física

Avaliação da aprendizagem da Aptidão Física (grupo III)

- Realização de dois testes: aptidão aeróbia (vaivém) e aptidão neuromuscular (curl-up's) de acordo com a bateria de testes do FITescola.

2. Caracterização da prova (características e estrutura)

- Circuito/Exercício critério
- Sequência/Exercício critério
- Provas de Aptidão Física

3. Critérios gerais de classificação

No Grupo I serão considerados os seguintes critérios gerais de classificação:

- Eficácia e cumprimento do objetivo do exercício proposto
- Nível de desempenho alcançado tendo em conta o domínio e correção na sua execução, aplicando as determinantes técnicas inerentes às ações motoras propostas
- Cumprimento do regulamento de jogo da modalidade

No Grupo II serão considerados os seguintes critérios gerais de classificação:

- Nível de desempenho alcançado tendo em conta o domínio e correção na sua execução, aplicando as determinantes técnicas inerentes às ações motoras propostas

No Grupo III os critérios são definidos em função do resultado obtido pelo aluno. Serão usadas como referência, a sua idade e género adaptados. Os valores de referência estão disponíveis na plataforma do FIT escola.

4. Material autorizado

- Equipamento desportivo

5. Duração

- A prova tem a duração de 45 minutos.

Aprovada em reunião de Conselho Pedagógico de 6 de maio 2026