

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

OBJETO DE AVALIAÇÃO (conteúdos e capacidades a avaliar, com indicação da respetiva valorização na prova)

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, em consonância com o Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, visando a capacidade de aplicação de ações motoras das diferentes matérias de acordo com as exigências técnicas e regulamentares específicas, bem como avaliar os níveis de aptidão física.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova é cotada para cem (100) pontos.

A prova é constituída, apenas, por uma componente prática, refletindo uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A prova será composta pela realização de situações práticas específicas de cada matéria através de exercícios critério. A prova incide sobre duas grandes áreas da disciplina, nomeadamente a área das atividades físicas e a área da aptidão física.

A valorização das competências relativas às matérias selecionadas na componente prática apresenta-se no Quadro 1.

ÁREAS	MATÉRIAS / CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	COTAÇÃO (EM PONTOS)
ÁREA 1 – ATIVIDADES FÍSICAS	1 A)- Atletismo – Salto em Altura	Realizar as habilidades motoras específicas do Salto em Altura, aplicando os critérios de correção técnica e regulamentar.	20

	1B)- Ginástica – Saltos no Minitrampolim e Salto de Eixo no Plinto Longitudinal (masculino) e transversal (feminino)	Realizar os saltos em extensão, engrupado, encarpado e pirueta, no Minitrampolim e Salto de Eixo no Plinto Longitudinal (masculino) e transversal (feminino), aplicando os critérios de correção técnica específicos de cada elemento e demonstrando segurança e fluidez de movimentos.	20
	1 C)- 2 dos 4 Jogos Desportivos Coletivos (JDC) - Execução de exercícios critério.	Realizar os exercícios critério selecionados das modalidades coletivas, aplicando os conhecimentos técnicos e as respetivas regras.	40 (20 por cada modalidade)
ÁREA 2 – APTIDÃO FÍSICA	2- Aptidão Física	Realizar 2 testes para avaliar as capacidades físicas, de acordo com o protocolo da bateria de testes FITescola . De salientar que o teste do vaivém (resistência aeróbia) é obrigatório.	20

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

O aluno será avaliado em duas modalidades desportivas individuais: Atletismo e Ginástica; em duas das quatro modalidades desportivas coletivas, a saber: Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol; e em dois testes da bateria Fitescola.

Assim, no Atletismo, será avaliada a disciplina de Salto em Altura e na Ginástica serão avaliados quatro saltos no Minitrampolim e o Salto de Eixo, no Plinto, conforme descrito no Quadro 1.

Em 2 dos 4 JDC (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol) serão avaliadas cinco ações técnico-táticas em situações de exercícios critério.

A classificação de cada exercício critério é atribuída de acordo com a qualidade de execução técnica, segundo os seguintes descritores:

DESCRITOR DE DESEMPENHO	PERCENTAGEM DA COTAÇÃO DO ITEM
Execução com muita facilidade e qualidade técnica dos exercícios critério	4
Execução com facilidade e qualidade técnica dos exercícios critério	3
Execução com dificuldade a alguma qualidade técnica dos exercícios critério	2
Execução com muita dificuldade e pouco qualidade técnica dos exercícios critério	1
Não executa os exercícios critério	0

Na Aptidão Física (AF), serão avaliadas duas capacidades (devendo o aluno atingir a Zona Saudável de AF para a idade/género): obrigatoriamente a resistência aeróbia (prova do vaivém) e noutra das seguintes capacidades - força/resistência muscular (teste dos abdominais ou teste das flexões de braços) ou agilidade (teste de 4x10 metros).

Na Aptidão Física (AF), o aluno recebe a totalidade dos pontos em cada teste de aptidão física se atingir os valores de referência do protocolo FITESCOLA para a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), de acordo com a sua faixa etária e género. A não obtenção da ZSAF implica classificação de zero pontos nesse teste.

MATERIAL AUTORIZADO

Deverá ser usado o material adequado a uma aula de Educação Física, de acordo com o estipulado pelo Regulamento Interno da escola. Assim, deve equipar-se com t-shirt, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas adequadas à prática desportiva e sapatilhas de ginástica.

DURAÇÃO DA PROVA

A prova tem a duração de 45 minutos.