

INFORMAÇÃO - Prova Final de Equivalência à Frequência do 3º Ciclo.

Educação Física

Prova 26 – Prova Prática

maio 2026

9º Ano de Escolaridade (Despacho Normativo nº3 /2026 de 23 de fevereiro)

O presente documento visa divulgar as características da prova prática da Prova Final de Equivalência à Frequência da disciplina de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico, a realizar em 2025.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação nem das aprendizagens essenciais da disciplina.

A prova é cotada para 100 pontos.

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

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência as aprendizagens essenciais dos 7º, 8º e 9ºanos e o Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.

Caracterização da prova

Temas/Conteúdos	Competências Específicas	Estrutura dos itens	Cotação
<p>A - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Futsal, Voleibol e Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece/ Identifica, em situação de jogo reduzido e/ou formal, o objetivo e a estrutura do Jogo (marcação de pontos, golos, número de sets), a representação do campo, o número de jogadores e a duração do jogo. • Realiza com correção e oportunidade, em situação de exercício critério e/ou situação de jogo reduzido ou formal, ações técnico-táticas individuais e coletivas (processo defensivo e ofensivo). • Conhece/ identifica, em situação de jogo, as regras básicas/fundamentais e respetivas sanções e/ou aplicações. 	<p>- Futsal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recepção ativa e Enquadramento ofensivo • Passe/ recepção • Condução da bola • Drible/ fintas • Remate • Desmarcação • Ações táctico-técnicas como atacante com e sem bola • Enquadramento defensivo • Posição defensiva básica • Defesa/ Marcação ao atacante com e sem bola <p>- Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atitude base e deslocamentos • Passe alto de frente • Manchete • Serviço p/ baixo • Ocupação racional do espaço <p>- Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lançamento na passada • Drible de progressão • Drible de proteção • Posição base defensiva • Ocupação racional do espaço 	<p>Grupo I (9 exercícios de desempenho/ execução prática) Futsal: 3 exercícios</p> <p>Voleibol: 3 exercícios</p> <p>Basquetebol: 3 exercícios</p>	<p>Grupo I (45 pontos)</p> <p>Futsal (15 pontos)</p> <p>Voleibol (15 pontos)</p> <p>Basquetebol (15 pontos)</p>

<p>B - GINÁSTICA</p> <p>- Solo</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identifica o material gímnic, a sua forma de transporte e as condições de segurança indispensáveis para a realização da atividade. Colabora na preparação, arrumação e preservação do material. ● No solo realiza com elevado nível de correção, em situação de exercício e/ ou sequência gímica, rolamentos, apoios, uma posição de equilíbrio e elementos de ligação. ● Conhece e aplica as ajudas e correções das habilidades e/ou destrezas gímnicas solicitadas. <p>C - APTIDÃO FÍSICA – FITESCOLA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistência Aeróbia - Força 	<p>- Solo</p> <p>Rolamentos: Rolamentos à frente e/ou à retaguarda</p> <p>Apoios: Apoio facial invertido (pino de braços) com ou sem ajuda Roda</p> <p>Elemento de equilíbrio: Avião ou Vela</p> <p>Elemento de Flexibilidade: Ponte ou Espargata</p> <p>Realiza uma sequência de habilidades no solo com as destrezas referidas e elementos de ligação.</p> <p>- Resistência Aeróbia: a) Teste VV20</p> <p>- Força Superior ou Média b) Teste de Extensões de Braços c) Teste de Força abdominal</p>	<p>Grupo II</p> <p>(4 exercícios de desempenho/ execução prática)</p> <p>Solo: 4 exercícios</p> <p>Grupo III (2 exercícios de desempenho/ execução prática)</p>	<p>Grupo II (30 pontos)</p> <p>Solo</p> <p>Grupo III (25 pontos)</p> <p>Resistência Aeróbia - (15 pontos)</p> <p>Força Superior ou Média (10 pontos)</p>
--	--	--	---

Material

Os alunos devem apresentar-se equipados adequadamente para a prática de atividade física: t-shirt, calções ou calças de fato de treino, meias e ténis.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Critérios Gerais de Classificação:

Nível de Desempenho	Descritor
1	Não executa
2	Executa com dificuldades significativas
3	Executa com algumas dificuldades
4	Executa com correção
5	Executa com correção e facilidade/ fluidez

- O aluno para cada uma das matérias e respetivos objetivos será avaliado através de observação direta, por um júri constituído por professores do Subdepartamento de Educação Física, sendo o seu registo efetuado numa grelha de observação.
- A prova é cotada para 100 pontos.
- Cada "exercício prático" (alínea) contempla um ou mais objetivos, sendo avaliados através da escala apresentada. As classificações atribuídas são posteriormente convertidas na pontuação correspondente segundo a respetiva cotação (tratamento de dados: folha de cálculo Excel).
- Os critérios de correção terão em consideração as competências para cada uma das Categorias da disciplina apresentadas (A Jogos Desportivos Coletivos; B – Ginástica; Aptidão Física), tendo em conta o domínio das componentes críticas de cada técnica e/ ou destreza e dos comportamentos técnico-táticos.
- No que diz respeito aos Testes de Aptidão Física, a referência para o sucesso será a ZSAF para os respetivos género e idade em cada um dos testes.