

Prova de Equivalência à Frequência

(ao abrigo Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23-02-2026)

Prova 26

INTRODUÇÃO

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física do 3.º Ciclo – 9.º Ano, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física, tem por referência as aprendizagens essenciais definidas para a disciplina, em prova prática de duração limitada.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova é cotada para 100 pontos.

A prova reflete uma visão integradora dos diferentes conteúdos abordados na disciplina e está organizada por grupos de itens.

A prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo.

A prova prática é composta por 4 partes:

- 1º - Realização de situação de jogo 1x1 de Voleibol.
- 2º - Realização de um circuito técnico de Basquetebol.
- 3º - Realização do Teste de “Vai Vem”.
- 4º - Apresentação de uma sequência Gímnica.

Quadro 1 – Distribuição da cotação por Domínios

Domínios	Conteúdos	Cotação
VOLEIBOL Realizar com correção e oportunidade as ações técnicas da modalidade.	- Passe - Manchete - Serviço	25 pontos
BASQUETEBOL Realizar com correção e oportunidade as ações técnicas da modalidade.	- Passe peito, picado e de ombro/receção - Drible de progressão e proteção - Lançamento em apoio, na passada e em suspensão	25 pontos
APTIDÃO FÍSICA Realizar a prova definida cumprindo as exigências técnicas e regulamentares.	- Corrida de resistência aeróbia.	25 pontos
GINÁSTICA DE SOLO Realizar uma sequência de habilidades no solo que combine com fluidez as destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas.	- Avião - Pino de cabeça - Rolamento à frente engrupado - Rolamento à frente com saída de M.I. afastados e estendidos - Roda - Rolamento à retaguarda com saída de M.I. afastados e estendidos - Rolamento à retaguarda engrupado Sequência (fluidez e ritmo)	25 pontos

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A prova prática será avaliada em função da realização/adequação dos conteúdos:

- ✓ Nível de execução das ações técnicas exigidas.
- ✓ Número de percursos efetuados no Vai Vem.
- ✓ Nível de execução e harmonia dos elementos gímnicos exigidos na sequência.

MATERIAL

O aluno deverá estar devidamente equipado com equipamento desportivo constituído pelo material necessário para a aula de Educação Física.

DURAÇÃO

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