

INFORMAÇÃO-PROVA

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

2026**Prova: Educação Física****Código: 26**

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

Objeto de Avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 3.º Ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação, de duração limitada, incidindo sobre os domínios do programa da disciplina (áreas do programa):

- **Atividades Físicas:** Basquetebol; Ginástica e Atletismo
- **Aptidão Física:** Resistência Aeróbia

Caracterização da Prova

A Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física é constituída por uma componente prática.

A sua classificação é expressa na escala percentual de 0 a 100, sendo a classificação final, convertida na escala de níveis de 1 a 5.

A prova é prática e a avaliação é realizada de acordo com os níveis preconizados nas Aprendizagens Essenciais através da realização pelo examinando dos indicadores observáveis de cada matéria.

Referência para o Sucesso - O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO** em **5 matérias** e de nível **ELEMENTAR em 1 matérias** das diferentes áreas e subáreas e situa-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (DZSAF) no teste realizado.

A prova incide nas seguintes matérias e competências, de acordo com o quadro que se segue:

Matérias	Competências
Componente técnica e tático-estratégica das seguintes Atividades Físicas Desportivas: - Jogos Desportivos Coletivos; - Ginástica; - Atletismo.	1. Compreende as Atividades Físicas Desportivas (Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo) nas suas dimensões, técnica, tática e regulamentar.
Componente técnica e tático-estratégica das seguintes Atividades Físicas Desportivas: - Jogos Desportivos Coletivos	2. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, aplicando as regras.
Aptidão Aeróbia de acordo com a “Bateria de Testes de Aptidão Física do FITescola”.	3. Realiza uma situação de corrida contínua, de longa duração, com intensidade moderada, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço e resistindo à fadiga.

A estrutura da Prova Equivalência à Frequência sintetiza-se no seguinte quadro:

Competências	Matérias	Avaliação
1 e 2	Basquetebol	- Circuito técnico; - Jogo reduzido condicionado: 1 x 1, 2 x 2.

1	Ginástica	- Exercício gímico no Solo/ Sequência Gímica – Avião; Rolamento à frente Engrupado; Meia Volta; Rolamento à retaguarda, vela, Ponte e roda e harmonia e ritmo da sequência.
1	Atletismo	- Corrida – 40 m
3	Aptidão Física	- Aptidão Aeróbia: Teste da Milha

Critérios Gerais de Classificação

A prestação do aluno é avaliada nas matérias de acordo com a seguinte escala e critérios:

Escala

NI – Não atinge o Nível Introdução - 1

PI – Atinge parte do Nível Introdução - 2

I – Atinge o nível Introdução - 3

PE – Atinge parte do nível Elementar - 4

E – Atinge o nível Elementar – 5

Critérios:

- Grau de cumprimento das situações de avaliação;
- Riqueza do repertório motor;
- Nível de realização dos comportamentos técnicos e tático-estratégicos;
- Nível de intencionalidade e pertinência.

Tabela de Referência para a prova de 40 metros (Matéria de Atletismo)

Rapazes:

Idade	Nível 1 (NI)	Nível 2 (PI)	Nível 3 (I)	Nível 4 (PE)	Nível 5 (E)
12	≥ 8,4''	8,3-7,4''	7,3-6,4''	6,3-5,6''	≤5,5''
13	≥ 8,4''	8,3-7,4''	7,3-6,4''	6,3-5,6''	≤5,5''
14	≥7,3''	7,2-6,5''	6,4-6,1''	6,0-5,5''	≤5,4''
15	≥7,4''	7,3-6,5''	6,4-6,1''	6,0-5,5''	≤5,4''
16	≥7''	6,9-6,1''	6,0-5,8''	5,7-5,5''	≤5,4''
≥17	≥7''	6,9-6,1''	6,0-5,8''	5,7-5,1''	≤5,0''

Raparigas:

Idade	Nível 1 (NI)	Nível 2 (PI)	Nível 3 (I)	Nível 4 (PE)	Nível 5 (E)
12	≥ 9,1''	9,0-8,1''	8,0-7,1''	7,0-6,3''	≤ 6,2''
13	≥ 9,1''	9,0-8,1''	8,0-7,1''	7,0-6,3''	≤ 6,2''
14	≥ 9,1''	9,0-8,1''	8,0-7,1''	7,0-6,4''	≤ 6,3''
15	≥ 8,3''	8,2-7,5''	7,4-7,1''	7,0-6,4''	≤ 6,3''
≥16	≥ 8,3''	8,2-7,4''	7,3-7,0''	6,9-6,2''	≤ 6,1''

Relativamente aos Testes de Aptidão Física (Aptidão Aeróbia - Teste da Milha) a prestação do aluno é avaliada de acordo com a seguinte escala e critérios:

Escala

Não atinge a Zona Saudável – 0 (NI- Não atinge o Nível Introdutório)

Atinge a Zona Saudável – 5 (E- Atinge o nível Elementar)

Crítérios

Grau de cumprimento das situações de avaliação nos Testes de Aptidão Física.

Tabela de Referência para a prova da Milha, 1609 metros (Teste de Aptidão Aeróbia)

Rapazes:

Idade	Zona Saudável
12 Anos	9,57'
13 Anos	9,40'
14 Anos	9,09'
15 Anos	8,47'
16 Anos	8,41'
17 Anos	8,44'
≥18 Anos	8,47'

Raparigas:

Idade	Zona Saudável
12 Anos	8,48'
13 Anos	8,58'
14 Anos	9,05'
15 Anos	9,13'
16 Anos	9,18'
17 Anos	9,21'
≥18 Anos	9,26'

Classificação Final:

JDC (basquetebol) + Ginástica (solo) + Atletismo (40 m) + AF (milha)

4

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Material Autorizado

Material específico para a prática das atividades letivas da disciplina.

Observação - O aluno deverá comparecer nas instalações desportivas 30 minutos antes da hora definida para o início da prova, munido de equipamento desportivo.