



## INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ANO LETIVO 2025/2026

**CÓDIGO DA PROVA:** 26

**MODALIDADE DA PROVA:** PRÁTICA

**DURAÇÃO DA PROVA:** 45 minutos

### COMPONENTE PRÁTICA

#### 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem como referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico. Permite avaliar o desenvolvimento das competências essenciais na área das Atividades Físicas e Aptidão Física, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

#### 2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova é constituída por uma componente prática.  
A prova tem uma cotação total de 100 pontos.

A componente prática da prova é cotada para 100 pontos e avalia as aprendizagens nos seguintes domínios/matérias:



**Basquetebol**



**Ginástica de Solo**



**Badminton**



**Danças Sociais (Merengue)**



**Aptidão Física**

## Valorização dos domínios/matérias

As cotações para os diferentes domínios/matérias encontram-se apresentados no Quadro 2.

**Quadro 2 — Distribuição da cotação**

<b>Domínios/Matérias</b>	<b>Estrutura</b>	<b>Cotação (em pontos)</b>
Basquetebol	Situação global (jogo).	20
Ginástica de Solo	Realiza uma sequência gímnica: avião, apoio facial invertido seguido de rolamento à frente, roda, rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas e um elemento de flexibilidade (ponte, espargata ou rã).	20
Badminton	Situação global (jogo).	20
Danças Sociais (Merengue)	Realiza uma dança em sequência, executando os passos (caraterísticos do elemento feminino ou masculino, conforme o caso): passo básico no lugar, à frente e atrás; passos laterais; passos cruzados e voltas, mantendo a estrutura rítmica do Merengue.	15
Aptidão Física - vaivém - senta e alcança - extensões de braços - abdominais - impulsão horizontal	O aluno realiza 5 testes de Aptidão Física da bateria FitEscola (os realizados na escola).	25

### **3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**

Atendendo à natureza da prova, os critérios de correção resultam da observação direta do júri perante os candidatos que se apresentarem para a realizar.

O júri deve ter como referência a execução correta dos exercícios a realizar pelos candidatos ao exame de equivalência à frequência.

Na Ginástica de Solo o aluno tem de realizar os diferentes elementos gímnicos com fluidez e harmonia, de acordo com as exigências técnicas.

Na Dança é avaliada a técnica individual, a técnica de execução e o virtuosismo.

Nas modalidades coletivas: a técnica individual, a eficácia na execução e a capacidade de aplicação e resolução tática em situação de jogo.

A classificação a atribuir aos testes de Aptidão Física realizados é função do resultado obtido em cada um dos testes e está indicada na Tabela 1 e 2, do Anexo 1.

Os alunos serão avaliados numa escala de 0 (zero) a 100 (cem) pontos nos diferentes parâmetros a serem objeto de avaliação nas referidas matérias/domínios e a classificação final será obtida de acordo com o definido no Quadro 2.

### **4. MATERIAL**

Da responsabilidade do aluno: equipamento desportivo adequado para a realização das aulas práticas da disciplina.

## ANEXO 1

		Vaivém					Abdominais					Flexões de braços					Impulsão horizontal					Senta e alcança						
		MASCULINO																										
		NÍVEL					NÍVEL					NÍVEL					NÍVEL					NÍVEL						
IDADE		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	IDADE	
12		<11	11	23	41	59	<9	9	18	39	60	<5	5	10	16	21	<64	64	128	160	191	<10	10	20	25	29	12	
13		<14	14	28	48	67	<10	10	21	44	66	<6	6	12	17	22	<68	68	135	166	197	<10	10	20	25	29	13	
14		<18	18	36	57	77	<12	12	24	48	71	<7	7	14	19	24	<76	76	152	182	213	<10	10	20	25	30	14	
15		<31	31	42	68	85	<14	14	24	57	71	<11	11	16	22	27	<142	142	165	199	224	<12	12	20	26	31	15	
16		<36	36	47	75	91	<14	14	24	57	71	<13	13	18	24	29	<152	152	175	205	231	<12	12	20	28	33	16	
17		<39	39	50	77	94	<14	14	24	57	71	<13	13	18	27	32	<161	161	184	214	239	<12	12	20	29	34	17	
18		<42	42	53	79	96	<14	14	24	57	71	<13	13	18	28	34	<180	180	203	228	251	<12	12	20	30	35	18	

**Tabela 1**

		Vaivém					Abdominais					Flexões de braços					Impulsão horizontal					Senta e alcança						
		FEMININO																										
		NÍVEL					NÍVEL					NÍVEL					NÍVEL					NÍVEL						
IDADE		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	IDADE	
12		<11	11	22	33	43	<9	9	18	36	53	<ou =2	4	7	11	15	<58	58	116	146	175	<13	13	25	29	32	12	
13		<12	12	25	35	45	<9	9	18	38	57	<ou =2	4	7	12	16	<59	59	118	147	176	<13	13	25	29	33	13	
14		<13	13	27	37	47	<9	9	18	39	59	<ou =2	4	7	12	16	<61	61	122	151	179	<13	13	25	30	35	14	
15		<18	18	29	39	48	<9	9	18	48	62	<2	2	7	12	17	<106	106	123	157	179	<18	18	30	32,5	35	15	
16		<21	21	32	42	50	<9	9	18	48	63	<2	2	7	13	18	<109	109	126	157	180	<18	18	30	32,5	35	16	
17		<24	24	35	45	51	<9	9	18	50	65	<2	2	7	14	19	<113	113	129	162	183	<18	18	30	33,5	36	17	
18		<26	26	37	47	52	<9	9	18	52	66	<2	2	7	14	19	<115	115	131	164	184	<18	18	30	33,5	36	18	

**Tabela 2**

