

Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro

9º Ano de Escolaridade

Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência de Educação Física do 3.º ciclo, a realizar em 2026 nomeadamente:

1. Objeto de avaliação
2. Caracterização da prova
3. Critérios gerais de classificação
4. Material
5. Duração

Importa referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão de acordo com as Aprendizagens Essenciais do nono ano, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

1. Objeto de avaliação

A prova de Equivalência à Frequência tem por referência as Aprendizagens Essenciais do nono ano. Permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados nos domínios das Aprendizagens Essenciais da disciplina, passíveis de avaliação no exame prático de duração limitada.

Prova Prática	
Conteúdos	Objetivos
Modalidades Desportivas Coletivas	<p>Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situação de jogo as seguintes ações (Basquetebol, Futebol ou Andebol):</p> <ul style="list-style-type: none">a) Passe;b) Receção;c) Drible/Condução de bola;d) Lançamento/Remate;e) Finta;f) Marcação e Desmarcação;g) Posicionamento e Enquadramento Defensivo. <p>Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situação de jogo as seguintes ações (Voleibol):</p> <ul style="list-style-type: none">a) Passe;b) Receção em manchete ou com toque de dedos;c) Serviço por baixo;d) Finalização com remate ou passe colocado;e) Bloco Individual;f) Desloca-se em atitude defensiva a proteger em bloco

<p>Modalidades Desportivas Individuais</p>	<p>Realiza uma sequência de ginástica de solo, com os seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Rolamento à frente; b) Rolamento à Retaguarda; c) Pino de braços (com ajuda); d) Roda; e) Elemento flexibilidade; f) Elemento equilíbrio; <p>Realiza no Minitrampolim os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Extensão b) Engrupado c) Encarpado d) Meia-Pirueta <p>Realiza um salto em altura com a técnica de Fosbury Flop e salto em comprimento.</p>
--	--

2. Caracterização de Prova

A prova de equivalência à frequência tem uma versão e é composta por uma prova prática referente aos respetivos blocos temáticos abordados com a seguinte cotação:

Prova Prática	
Estrutura	Cotações
<p>Parte 1 – Desportos Coletivos 2 modalidades – 4 tarefas em situação critério ou jogo.</p>	<p>50 pontos</p>
<p>Parte 2 – Desportos Individuais 3 modalidades – 6 tarefas em situação critério ou jogo.</p>	<p>50 pontos</p>

3. Critérios de Classificação

A classificação final da prova de equivalência à frequência será obtida pela nota obtida na prova prática.

Prova Prática

A prova incide nas capacidades e habilidades lecionadas das várias matérias enunciadas no programa da disciplina de Educação Física. A classificação resulta da execução correta e adequada das diferentes ações motoras, a aplicação coerente de regulamentos e a criatividade e capacidade crítica.

4. Material

Para a prova prática é necessário a utilização de equipamento desportivo, nomeadamente, ténis/sapatilhas, meias, calções/fato de treino e tshirt/camisola.

5. Duração

A prova tem a duração total de 45 minutos.