

---

ANO LETIVO 2025-2026

INFORMAÇÃO – EXAME DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física | 3º Ciclo do Ensino Básico

---

PROVA CÓDIGO 26

---

9º ANO DE ESCOLARIDADE

---

**Componente Prática | Duração da Prova: 45 min.**

## 1. INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da prova de exame de equivalência à frequência do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar pelos alunos.

## 2. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência os seguintes documentos curriculares:

- Aprendizagens essenciais da disciplina de Educação Física;
- Objetivos programáticos da disciplina de Educação Física – 3º Ciclo do Ensino Básico;

A prova prática permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova de duração limitada.

MODALIDADE INDIVIDUAL:

### **Ginástica no solo**

- Combinar as seguintes habilidades em sequência: cambalhota à frente; cambalhota à retaguarda; pino de braços; roda; posições de flexibilidade variadas; e saltos voltas e afundos.

### **Atletismo**

- Aplicar os regulamentos específicos de uma das disciplinas de corridas e uma de saltos: Corridas – Velocidade (40 mts), Resistência (1000 mts) e Estafetas; Saltos – Comprimento e Altura.

MODALIDADES COLETIVAS:

- Adequar a sua atuação ao objetivo do jogo, à sua função e ao modo de execução das principais ações tático-técnicas (em duas modalidades da sua preferência). No Basquetebol executar: drible de progressão e proteção, passe de peito e picado e receção da bola, lançamento na passada e lançamento em apoio. No Andebol executar: drible proteção e progressão, passe de ombro/picado e receção, remate em apoio/salto. No Voleibol executar: serviço por cima ou por baixo, toque de sustentação, passe por cima, manchete. No Futebol executar: condução de bola, domínio de bola e receção de bola, finalização.  
Nota: em caso de mais um candidato realizar-se-á situação de jogo 1X1.

DANÇA E MATÉRIAS ALTERNATIVAS:

- Aplicar os regulamentos específicos de uma das modalidades (badminton ou ténis).

### 3. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova apresenta três grupos, no grupo I avalia-se as competências numa modalidade individual (atletismo ou ginástica no solo). No grupo II avalia-se as competências em duas modalidades coletivas (basquetebol, andebol, futebol, voleibol). No grupo III avaliam-se as competências ao nível das matérias alternativas – badminton ou ténis.

No quadro 1 apresenta-se a estrutura da prova.

Grupos	Competências	Cotação (em pontos)
I	Modalidade Individual: (uma modalidade).	50
II	Modalidades coletivas (duas modalidades)	25
III	Matérias alternativas (uma modalidade)	25

Quadro 1 – Valorização das competências na prova

### 4. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

Os critérios de classificação encontram-se descritos nos quadros 2, 3, 4 e 5.

GRUPO I – Modalidades Individuais – Ginástica no solo		
NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRITORES DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
1	O aluno executa todos os elementos com correção técnica, fluidez e segurança. Demonstra domínio corporal, controlo do movimento e transições harmoniosas entre os elementos. Apresenta boa postura, alinhamento e extensão corporal. Demonstra expressividade e coordenação, com elevada precisão nos tempos e nas formas. Cumpre integralmente os critérios de dificuldade e composição da sequência.	50 pontos
2	O aluno executa a maioria dos elementos com correção técnica e alguma fluidez. Revela bom controlo corporal, ainda que com pequenas imprecisões. As transições entre os elementos são adequadas, embora com ligeiras quebras de ritmo. Cumpre os critérios essenciais de dificuldade e composição, com algumas limitações na execução artística.	45 pontos
3	O aluno executa os elementos com erros técnicos pontuais, mas sem comprometer a segurança. O controlo do corpo e a fluidez dos movimentos são irregulares. As transições entre os elementos são por vezes forçadas ou pouco naturais. Cumpre parcialmente os critérios de composição, podendo faltar coerência e ligação entre os elementos.	40 pontos
4	O aluno apresenta várias falhas técnicas na execução dos elementos, com compromissos na segurança ou controlo. A fluidez e o ritmo da sequência são inexistentes ou muito limitados. As transições são abruptas ou inexistentes, dificultando a leitura da sequência. Cumpre de forma mínima os requisitos da tarefa, com fraca qualidade de execução.	35 pontos

Quadro 2 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico da Ginástica no solo

<b>GRUPO I - Modalidades Individuais - Atletismo</b>		
<b>NÍVEIS DE DESEMPENHO</b>	<b>DESCRITORES DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>
1	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo entre 5.90 e 6.25, na corrida de resistência realiza um tempo entre 3min34s e 4min12s, no salto em comprimento realiza um salto entre 4m64cm e 4m, no salto em altura realiza um salto de costas entre 140 a 145 cm).	<b>50 pontos</b>
2	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo entre 6.25 e 6.45, na corrida de resistência realiza um tempo entre 4min12s e 4min22s, no salto em comprimento realiza um salto entre 3m98cm e 3m74cm, no salto em altura realiza um salto de costas entre 135 a 139 cm).	<b>45 pontos</b>
3	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo entre 6.45 e 6.80s, na corrida de resistência realiza um tempo entre 4min22s e 4min26s, no salto em comprimento realiza um salto entre 3m68cm e 3m50cm, no salto em altura realiza um salto de costas entre 130 a 134 cm).	<b>40 pontos</b>
4	O aluno realiza as duas disciplinas selecionadas de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, cumprindo a seguinte exigência para estas disciplinas: (em que na corrida velocidade realiza um tempo superior a 6.80, na corrida de resistência realiza um tempo superior a 4min e 26s, no salto em comprimento realiza um salto inferior a 3m50cm, no salto em altura realiza um salto de costas entre 125 a 129 cm).	<b>35 pontos</b>

Quadro 3 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico do Atletismo

<b>GRUPO II - Modalidades coletivas</b>		
<b>NÍVEIS DE DESEMPENHO</b>	<b>DESCRITORES DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>
1	O aluno realiza, nas duas modalidades selecionadas, com oportunidade e correção as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição ocupada em cada fase do jogo e aplicando as regras.	<b>25 pontos</b>
2	O aluno realiza, nas duas modalidades selecionadas, com oportunidade as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição ocupada em cada fase do jogo e aplicando as regras.	<b>20 pontos</b>
3	O aluno realiza, nas duas modalidades selecionadas, com oportunidade as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo.	<b>15 pontos</b>
4	O aluno realiza, numa modalidade, com oportunidade as ações técnicas, em todas as funções, conforme a posição ocupada em cada fase do jogo e aplicando as regras.	<b>10 pontos</b>

Quadro 4 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico das Modalidades Coletivas

<b>GRUPO III - Matérias Alternativas</b>		
<b>NÍVEIS DE DESEMPENHO</b>	<b>DESCRITORES DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>
1	O aluno realiza com oportunidade e correção as ações tático-técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.	<b>25 pontos</b>
2	O aluno realiza com oportunidade e correção as ações tático-técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações individuais e aplicando as regras.	<b>20 pontos</b>
3	O aluno realiza com oportunidade e correção as ações tático -técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações individuais não aplicando as regras.	<b>15 pontos</b>
4	O aluno realiza com oportunidade as ações tático-técnicas de jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações individuais não aplicando as regras.	<b>10 pontos</b>

Quadro 5 – Descritores do nível de desempenho no domínio específico da Dança e/ou Matérias Alternativas

## **5. MATERIAL**

Material necessário e de carácter obrigatório para a realização da prova:

- Fato de treino ou calções/calças e t'shirt;
- Sapatilhas, sabrinas ou meias;
- Toalha;
- Elástico para prender o cabelo, no caso de candidatos com cabelo comprido;
- Proibido usar brincos, colares, pulseiras e relógios.

## **6. LOCAL DE REALIZAÇÃO**

A prova será realizada no Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Secundária de Penafiel.

## **7. DURAÇÃO DA PROVA**

A prova terá a duração efetiva de 45 minutos, não estando contemplado o tempo do aquecimento do candidato.