

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

1. Introdução

O presente documento visa, conforme previsto no Regulamento de Exames, divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pela legislação em vigor.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração;
- Formulário.

2. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no programa de Educação Física em vigor.

A avaliação sumativa interna, realizada através de uma prova prática de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciados no programa.

Objetivos gerais e competências

- Condição física – Executar uma parte da bateria dos testes do *FITescola*.
- Desportos Coletivos: cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- Desportos Individuais – Badminton: conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.

3. Características e estrutura

A prova será prática e composta, por:

- Exercícios critério;
- Situações de jogo.

Conteúdos

Condição Física

- Bateria de testes do programa *FITescola*: Resistência (Vaivém).

Desportos Coletivos – Voleibol ou Basquetebol

- Realiza ações motoras típicas nas suas dimensões:
 - Técnica;
 - Tática.

Desportos individuais/Jogos de Raquetes - Badminton:

- Realiza ações motoras típicas nas suas dimensões:
 - Técnica;
 - Tática.

4. Critérios gerais de classificação

- Análise do desempenho do aluno segundo padrões de correção postural, execução técnica das habilidades e oportunidade tática.
- A classificação a atribuir ao desempenho resulta da aplicação dos critérios gerais e específicos de classificação apresentados para cada exercício proposto e é expresso por um número inteiro.
- As prestações que não corresponderem aos exercícios/modalidade propostos são classificadas com zero pontos.

5. Material

O aluno deverá munir-se de equipamento desportivo adequado e limpo. Entenda-se por equipamento desportivo adequado: t-shirt, calção desportivo e/ou fato de treino. Não são permitidos top's e apenas são permitidas "leggings" opacas. Cada aluno tem de utilizar um par de sapatilhas.

O aluno não poderá utilizar no decurso da avaliação: pastilhas elásticas e objetos de valor – bijuteria, relógios e adereços (Ex: piercings) que coloquem em risco a sua integridade física e a dos seus colegas.

Não é permitida a utilização de pitons de alumínio.

É obrigatório o uso do cabelo preso, bem como de cordões/atacadores completamente apertados no decurso da prova.

A utilização de boné apenas será permitida no espaço exterior e mediante autorização do avaliador.

6. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

7. Formulário

Tabela de valores referência do FITescola.
1_doc_valores_referencia.pdf (mec.pt)