



INFORMAÇÃO - PROVA

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

7.º Ano

2026

Educação Física

Tipo de Prova: prova prática ponderação 100%.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais do 7º ano da disciplina de Educação Física, cuja consecução é passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre as seguintes áreas:

- Área de Aptidão Física
- Área das Atividades Físicas

PROVA PRÁTICA

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova prática visa a avaliação das áreas da Aptidão Física (Aplicação do protocolo da bateria de testes FITescola) e das Atividades Físicas Desportivas.

A soma total das pontuações é de 100 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 100% no total do valor da Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física.

CONTEÚDOS

I - Área da Aptidão Física - 25%

- Avaliação de cinco capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FITescola; nomeadamente:

- Vaivém
- Extensão de Braços
- Abdominais
- Senta e alcança
- Impulsão Horizontal

II - Área das Atividades Físicas Desportivas - 75%

Realização de exercícios critério dos níveis Introdução e Elementar nas seguintes modalidades:

- Jogos Desportivos Coletivos (duas das modalidades): basquetebol, andebol, futsal e voleibol

- Ginástica de Solo ou Aparelhos (minitrampolim e reuther)
- Atletismo (um salto, um lançamento e uma corrida)
- Atividades Rítmicas Expressivas (uma dança)
- Badminton

MATERIAL

Equipamento desportivo (calções/calças de fato de treino; t-shirt; ténis e sapatilhas de ginástica ou descalço)

DURAÇÃO

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo (o aquecimento não faz parte do tempo regulamentar da prova)

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- Tabelas de valores de referência da bateria de testes FITescola, de acordo com a idade e género;
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nos testes do FITescola e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;

- Desempenho técnico-tático motor (de acordo com as aprendizagens essenciais):
 - a) Não atinge o Nível Introdução;
 - b) Nível introdução;
 - c) Parte Elementar/Elementar.
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nas diferentes modalidades e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;



INFORMAÇÃO - PROVA

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

8.º Ano

2026

Educação Física

Tipo de Prova: prova prática ponderação 100%.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais do 8º ano da disciplina de Educação Física, cuja consecução é passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre as seguintes áreas:

- Área de Aptidão Física
- Área das Atividades Físicas

PROVA PRÁTICA

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova prática visa a avaliação das áreas da Aptidão Física (Aplicação do protocolo da bateria de testes FITescola) e das Atividades Físicas Desportivas.

A soma total das pontuações é de 100 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 100% no total do valor da Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física.

CONTEÚDOS

I - Área da Aptidão Física - 25%

- Avaliação de cinco capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FITescola; nomeadamente:

- Vaivém
- Extensão de Braços
- Abdominais
- Senta e alcança
- Impulsão Horizontal

II - Área das Atividades Físicas Desportivas - 75%

Realização de exercícios critério dos níveis Introdução e Elementar nas seguintes modalidades:

- Jogos Desportivos Coletivos (duas das modalidades): basquetebol, andebol, futsal e voleibol

- Ginástica de Solo ou Aparelhos (minitrampolim e reuther)
- Atletismo (um salto, um lançamento e uma corrida)
- Atividades Rítmicas Expressivas (uma dança)
- Badminton

MATERIAL

Equipamento desportivo (calções/calças de fato de treino; t-shirt; ténis e sapatilhas de ginástica ou descalço)

DURAÇÃO

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo (o aquecimento não faz parte do tempo regulamentar da prova)

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- Tabelas de valores de referência da bateria de testes FITescola, de acordo com a idade e género;
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nos testes do FITescola e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;
- Desempenho técnico-tático motor (de acordo com as aprendizagens essenciais):
 - a) Não atinge o Nível Introdução;
 - b) Nível introdução;
 - c) Parte Elementar/Elementar.
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nas diferentes modalidades e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;



INFORMAÇÃO - PROVA

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

9.º Ano

2026

Educação Física

Tipo de Prova: prova prática ponderação 100%.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais do 9º ano da disciplina de Educação Física, cuja consecução é passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre as seguintes áreas:

- Área de Aptidão Física
- Área das Atividades Físicas

PROVA PRÁTICA

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova prática visa a avaliação das áreas da Aptidão Física (Aplicação do protocolo da bateria de testes FITescola) e das Atividades Físicas Desportivas.

A soma total das pontuações é de 100 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 100% no total do valor da Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física.

CONTEÚDOS

I - Área da Aptidão Física - 25%

- Avaliação de cinco capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FITescola; nomeadamente:

- Vaivém
- Extensão de Braços
- Abdominais
- Senta e alcança
- Impulsão Horizontal

II - Área das Atividades Físicas Desportivas - 75%

Realização de exercícios critério dos níveis Introdução e Elementar nas seguintes modalidades:

- Jogos Desportivos Coletivos (duas das modalidades): basquetebol, andebol, futsal e voleibol

- Ginástica de Solo ou Aparelhos (minitrampolim e reuther)
- Atletismo (um salto, um lançamento e uma corrida)
- Atividades Rítmicas Expressivas (uma dança)
- Badminton

MATERIAL

Equipamento desportivo (calções/calças de fato de treino; t-shirt; ténis e sapatilhas de ginástica ou descalço)

DURAÇÃO

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo (o aquecimento não faz parte do tempo regulamentar da prova)

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- Tabelas de valores de referência da bateria de testes FITescola, de acordo com a idade e género;
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nos testes do FITescola e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;
- Desempenho técnico-tático motor (de acordo com as aprendizagens essenciais):
 - a) Não atinge o Nível Introdução;
 - b) Nível introdução;
 - c) Parte Elementar/Elementar.
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nas diferentes modalidades e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;



INFORMAÇÃO - PROVA

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

10.º Ano

2026

Educação Física

Tipo de Prova: prova escrita ponderação 30%, prova prática ponderação 70%.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais do 10º ano da disciplina de Educação Física, cuja consecução é passível de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada, incidindo sobre as seguintes áreas:

- Área de Aptidão Física
- Área das Atividades Físicas
- Área dos Conhecimentos

PROVA ESCRITA

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A Prova Escrita pode incluir itens com resposta aberta, escolha múltipla e itens com resposta alternativa entre duas opções (V/F), podendo ser solicitada a justificação da opção escolhida.

Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos, como textos, tabelas, gráficos, figuras ou fotografias. As respostas aos itens podem requerer a mobilização articulada de aprendizagens relativas a mais do que um dos temas das Aprendizagens Essenciais.

A soma total das pontuações é de 200 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 30% no total do valor da Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física.

CONTEÚDOS

- Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.
- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
- Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de

responsabilidade individual e coletiva:

- Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);
- Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;
- Realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;
- Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;
- Realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);
- Reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).

MATERIAL

Esferográfica de tinta indelével azul ou preta.

DURAÇÃO

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.
- Em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.
- Se for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, só é classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.
- **ITENS DE SELEÇÃO** Nos itens de escolha múltipla, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos. Nas respostas aos itens de escolha múltipla, a transcrição do texto da opção escolhida é considerada equivalente à indicação da letra correspondente.
- **ITENS DE CONSTRUÇÃO** Nos itens de resposta curta, são atribuídas pontuações às respostas total ou parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos. A cotação dos itens de resposta restrita é distribuída pelos parâmetros seguintes:
 - a) Problematização;
 - b) Argumentação a favor de uma posição pessoal;
 - c) Comunicação.

A classificação a atribuir à resposta resulta da soma das pontuações atribuídas aos diferentes parâmetros.

PROVA PRÁTICA

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova prática visa a avaliação das áreas da Aptidão Física (Aplicação do protocolo da bateria de testes FITescola) e das Atividades Físicas Desportivas.

A soma total das pontuações é de 200 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 70% no total do valor da Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física.

CONTEÚDOS

I - Área da Aptidão Física - 25%

- Avaliação de cinco capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FITescola; nomeadamente:

- Vaivém
- Extensão de Braços
- Abdominais
- Senta e alcança
- Impulsão Horizontal

II - Área das Atividades Físicas Desportivas - 75%

Realização de exercícios critério dos níveis Introdução e Elementar nas seguintes modalidades:

- Jogos Desportivos Coletivos (duas das modalidades): basquetebol, andebol, futsal e voleibol
- Ginástica de Solo e Aparelhos (minitrampolim e reuther) ou Atletismo (um salto, um lançamento e uma corrida)
- Atividades Rítmicas Expressivas (uma dança)
- Badminton
- Patinagem ou Natação ou Ténis de Mesa

MATERIAL

Equipamento desportivo (calções/calças de fato de treino; t-shirt; ténis e sapatilhas de ginástica ou descalço) e no caso de opção de Natação (fato de banho, chinelos, touca)

DURAÇÃO

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo (o aquecimento não faz parte do tempo regulamentar da prova) (no caso de opção de Natação a deslocação para a piscina não faz parte do tempo regulamentar da prova).

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- Tabelas de valores de referência da bateria de testes FITescola, de acordo com a idade e género;
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nos testes do FITescola e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;

- Desempenho técnico-tático motor (de acordo com as aprendizagens essenciais):
 - a) Não atinge o Nível Introdução;
 - b) Nível introdução;
 - c) Parte Elementar/Elementar.
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nas diferentes modalidades e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;



INFORMAÇÃO - PROVA

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

11.º Ano

2026

Educação Física

Tipo de Prova: prova escrita ponderação 30%, prova prática ponderação 70%.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais do 11º ano da disciplina de Educação Física, cuja consecução é passível de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada, incidindo sobre as seguintes áreas:

- Área de Aptidão Física
- Área das Atividades Físicas
- Área dos Conhecimentos

PROVA ESCRITA

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A Prova Escrita pode incluir itens com resposta aberta, escolha múltipla e itens com resposta alternativa entre duas opções (V/F), podendo ser solicitada a justificação da opção escolhida.

Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos, como textos, tabelas, gráficos, figuras ou fotografias. As respostas aos itens podem requerer a mobilização articulada de aprendizagens relativas a mais do que um dos temas das Aprendizagens Essenciais.

A soma total das pontuações é de 200 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 30% no total do valor da Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física.

CONTEÚDOS

- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.
- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:
 - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
 - Doenças e lesões;
 - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.
- Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou

manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.

MATERIAL

Esferográfica de tinta indelével azul ou preta.

DURAÇÃO

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.
- Em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.
- Se for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, só é classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.
- **ITENS DE SELEÇÃO** Nos itens de escolha múltipla, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos. Nas respostas aos itens de escolha múltipla, a transcrição do texto da opção escolhida é considerada equivalente à indicação da letra correspondente.
- **ITENS DE CONSTRUÇÃO** Nos itens de resposta curta, são atribuídas pontuações às respostas total ou parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos. A cotação dos itens de resposta restrita é distribuída pelos parâmetros seguintes:
 - a) Problematização;
 - b) Argumentação a favor de uma posição pessoal;
 - c) Comunicação.

A classificação a atribuir à resposta resulta da soma das pontuações atribuídas aos diferentes parâmetros.

PROVA PRÁTICA

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova prática visa a avaliação das áreas da Aptidão Física (Aplicação do protocolo da bateria de testes FITescola) e das Atividades Físicas Desportivas.

A soma total das pontuações é de 200 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 70% no total do valor da Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física.

CONTEÚDOS

I - Área da Aptidão Física - 25%

- Avaliação de cinco capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FITescola; nomeadamente:
 - Vaivém
 - Extensão de Braços

- Abdominais
- Senta e alcança
- Impulsão Horizontal

II - Área das Atividades Físicas Desportivas - 75%

Realização de exercícios critério dos níveis Introdução e Elementar nas seguintes modalidades:

- Jogos Desportivos Coletivos (duas das modalidades): basquetebol, andebol, futsal e voleibol
- Ginástica de Solo e Aparelhos (minitrampolim e reuther) ou Atletismo (um salto, um lançamento e uma corrida)
- Atividades Rítmicas Expressivas (uma dança)
- Badminton
- Patinagem ou Natação ou Ténis de Mesa

MATERIAL

Equipamento desportivo (calções/calças de fato de treino; t-shirt; ténis e sapatilhas de ginástica ou descalço) e no caso de opção de Natação (fato de banho, chinelos, touca)

DURAÇÃO

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo (o aquecimento não faz parte do tempo regulamentar da prova) (no caso de opção de Natação a deslocação para a piscina não faz parte do tempo regulamentar da prova).

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- Tabelas de valores de referência da bateria de testes FITescola, de acordo com a idade e género;
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nos testes do FITescola e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;
- Desempenho técnico-tático motor (de acordo com as aprendizagens essenciais):
 - a) Não atinge o Nível Introdução;
 - b) Nível introdução;
 - c) Parte Elementar/Elementar.
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nas diferentes modalidades e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;



INFORMAÇÃO - PROVA

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

12.º Ano

2026

Educação Física

Tipo de Prova: prova escrita ponderação 30%, prova prática ponderação 70%.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais do 12º ano da disciplina de Educação Física, cuja consecução é passível de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada, incidindo sobre as seguintes áreas:

- Área de Aptidão Física
- Área das Atividades Físicas
- Área dos Conhecimentos

PROVA ESCRITA

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A Prova Escrita pode incluir itens com resposta aberta, escolha múltipla e itens com resposta alternativa entre duas opções (V/F), podendo ser solicitada a justificação da opção escolhida.

Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos, como textos, tabelas, gráficos, figuras ou fotografias. As respostas aos itens podem requerer a mobilização articulada de aprendizagens relativas a mais do que um dos temas das Aprendizagens Essenciais.

A soma total das pontuações é de 200 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 30% no total do valor da Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física.

CONTEÚDOS

▪ Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.

▪ Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:

→ Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;

- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;
- Corrupção vs. verdade desportiva.

MATERIAL

Esferográfica de tinta indelével azul ou preta.

DURAÇÃO

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.
- Em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.
- Se for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, só é classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.
- **ITENS DE SELEÇÃO** Nos itens de escolha múltipla, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos. Nas respostas aos itens de escolha múltipla, a transcrição do texto da opção escolhida é considerada equivalente à indicação da letra correspondente.
- **ITENS DE CONSTRUÇÃO** Nos itens de resposta curta, são atribuídas pontuações às respostas total ou parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos. A cotação dos itens de resposta restrita é distribuída pelos parâmetros seguintes:
 - a) Problematização;
 - b) Argumentação a favor de uma posição pessoal;
 - c) Comunicação.

A classificação a atribuir à resposta resulta da soma das pontuações atribuídas aos diferentes parâmetros.

PROVA PRÁTICA

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova prática visa a avaliação das áreas da Aptidão Física (Aplicação do protocolo da bateria de testes FITescola) e das Atividades Físicas Desportivas.

A soma total das pontuações é de 200 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 70% no total do valor da Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física.

CONTEÚDOS

I - Área da Aptidão Física - 25%

- Avaliação de cinco capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FITescola; nomeadamente:
 - Vaivém
 - Extensão de Braços
 - Abdominais

- Senta e alcança
- Impulsão Horizontal

II - Área das Atividades Físicas Desportivas - 75%

Realização de exercícios critério dos níveis Introdução e Elementar nas seguintes modalidades:

- Jogos Desportivos Coletivos (duas das modalidades): basquetebol, andebol, futsal e voleibol
- Ginástica de Solo e Aparelhos (minitrampolim e reuther) ou Atletismo (um salto, um lançamento e uma corrida)
- Atividades Rítmicas Expressivas (uma dança)
- Badminton
- Patinagem ou Natação ou Ténis de Mesa

MATERIAL

Equipamento desportivo (calções/calças de fato de treino; t-shirt; ténis e sapatilhas de ginástica ou descalço) e no caso de opção de Natação (fato de banho, chinelos, touca)

DURAÇÃO

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo (o aquecimento não faz parte do tempo regulamentar da prova) (no caso de opção de Natação a deslocação para a piscina não faz parte do tempo regulamentar da prova).

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- Tabelas de valores de referência da bateria de testes FITescola, de acordo com a idade e género;
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nos testes do FITescola e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;
- Desempenho técnico-tático motor (de acordo com as aprendizagens essenciais):
 - a) Não atinge o Nível Introdução;
 - b) Nível introdução;
 - c) Parte Elementar/Elementar.
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nas diferentes modalidades e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;