

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

## **EDUCAÇÃO FÍSICA**

**2026**

### **Prova 26**

9º ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 9º ano da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

- **Tipologia da prova: Prática**

a) Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos enunciados nas Aprendizagens Essenciais do 3º Ciclo – Educação Física, em vigor.

Esta prova prática de duração limitada, permite apenas avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciados no programa.

- **Aptidão Física** (Testes de Aptidão Física - FITescola)
- **Jogos Desportivos Coletivos** (Andebol, Voleibol, Basquetebol e Futebol)
- **Atletismo** (Corrida de Velocidade e Salto em Comprimento ou Salto em Altura)
- **Badminton**
- **Ginástica de Aparelhos** (Boque ou Minitrampolim)

b) Características e estrutura da prova

A prova reflete uma visão integradora e articulada de alguns conteúdos programáticos da disciplina. Os alunos devem demonstrar o domínio da execução prática das ações técnico táticas de base das diferentes matérias.

AVALIAÇÃO	CONTEÚDOS/GESTOS TÉCNICOS	OBJETIVOS	SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO
<b>Aptidão Física</b>	<b>FITescola:</b> Teste Vaivém Extensões de braços	Encontrar-se dentro da zona ZSAF no teste de aptidão aeróbia e no teste de aptidão muscular de força abdominal/braços	Protocolo definido pelo FITescola
<b>Jogos Desportivos Coletivos</b> (Optar por duas modalidades)	<b>Andebol:</b> Passe, receção, drible e remate (apoio e/ou suspensão)	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares respetivas a cada uma das modalidades de opção	Exercício critério
	<b>Basquetebol:</b> Drible, passe, receção e lançamento na passada		Exercício critério
	<b>Voleibol:</b> Serviço (por baixo e por cima), passe e manchete.		Exercícios critério Situação 1+1
	<b>Futebol:</b> Passe, receção, drible e remate		Exercício critério
<b>Atletismo</b> (Optar por um dos saltos)	<b>Corrida de velocidade</b> (40 metros)	Realizar os saltos e as corridas cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas do regulamento, previsto para os mesmos.	Corrida (40m) Salto em comprimento Salto em Altura
	<b>Salto em Altura</b> (técnica tesoura) Ou <b>Salto em Comprimento</b>		
<b>Badminton</b>	<b>Jogo de Singulares:</b> Serviço (curto ou longo), Lob e Clear	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, aplicando as suas regras.	Exercícios critério Situação 1+1
<b>Ginástica de Aparelhos</b> (Optar por um dos aparelhos)	<b>Boque:</b> Salto de eixo e salto entre mãos)  <b>Minitrampolim:</b> Salto em extensão, engrupado, carpa e ½ pirueta	Compor e realizar, as destrezas elementares dos aparelhos, em exercícios individuais aplicando os critérios de correção técnica para cada um dos elementos gímnicos.	Execução de saltos nos aparelhos propostos

c) Critérios gerais de classificação

CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO	COTAÇÕES
<b>FITescola</b> (Vaivém e Extensões de braços)	Zona Saudável (ZSAF)	25%
	ZSAF num dos testes	½ da Cotação Total
	Não está na ZSAF	Sem Cotação
<b>Jogos Desportivos Coletivos</b> (escolhe dois)	Realiza	50%
	Realiza parcialmente	De ¼ a ¾ da Cotação Total
	Não realiza	Sem Cotação
<b>Badminton</b>	Realiza	5%
	Realiza parcialmente	De ¼ a ¾ da Cotação Total
	Não realiza	Sem Cotação
<b>Atletismo</b> (Corrida de Velocidade) (Salto em comprimento ou salto em altura – escolhe um)	Realiza	10%
	Realiza parcialmente	De ¼ a ¾ da Cotação Total
	Não realiza	Sem cotação
<b>Ginástica de Aparelhos</b> Boque: Salto de eixo e salto entre mãos Minitrampolim: Salto em extensão, engrupado, encarpado e ½ pirueta)	Realiza	10%
	Realiza parcialmente	De ¼ a ¾ da Cotação Total
	Não realiza	Sem cotação

d) **Material:** Fato de treino ou calções, t-shirt e sapatilhas (material adequado à prática da atividade física).

e) **Duração:** A prova prática tem a duração de 45 minutos.