

Disciplina: Educação Física

Ano letivo: 2025/2026

3.º Ciclo do Ensino Básico

Ano de escolaridade: 9º

Duração da Prova: 45 minutos

Tipo de Prova: Prática

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 9º ano, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova (características, estrutura e critérios gerais de classificação);
- Material;
- Duração.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais em vigor, em articulação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Permite avaliar a aprendizagem dos alunos, passível de verificação em prova prática de duração limitada, incidindo nos seguintes domínios das Aprendizagens Essenciais:

- Atividades Físicas e Desportivas;
- Aptidão Física.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

| Domínios e Competências | Conteúdos | Cotação Total (em pontos) | Protocolo de Avaliação |
|---|----------------------|---------------------------|--|
| 1 - Aptidão Física - Bateria Testes FITescola: | | | |
| O aluno realiza ações motoras tendo em conta as exigências do protocolo do FITescola. | Resistência Aeróbica | 20 pontos | Realiza o teste conforme descrito no Manual. ZSAF de acordo com os valores de referência do FITescola, para a sua idade e género. |

2 - Atividades Físicas - CAT.B Ginástica (o aluno escolhe 1 das modalidades):

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| <p>O aluno elabora e realiza uma sequência de exercícios no solo, que combine com fluidez destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> | <p>GIN. De Solo</p> <ul style="list-style-type: none">• Rolamento à retaguarda com membros inferiores estendidos e afastados;• Rolamento à frente engrupado com membros inferiores estendidos e unidos ou afastados;• Roda;• 1 Posição de flexibilidade. | 30 pontos | Avaliação Técnica da Ginástica de Solo, ou da Ginástica de Aparelhos no plinto de esponja e no minitrampolim. |
| <p>O aluno realiza com correção os saltos nos aparelhos.</p> | <p>GIN. De APARELHOS</p> <ul style="list-style-type: none">- Plinto<ul style="list-style-type: none">• Salto ao eixo OU Salto entre mãos;- Minitrampolim<ul style="list-style-type: none">• Salto engrupado;• Salto de ½ pirueta vertical. | | |

3 - Atividades Físicas - CAT.F Badminton:

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| <p>O aluno adequa a sua ação, ao objetivo de jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo;</p> <p>O aluno deve, nas situações de exercício critério, executar corretamente as ações técnico-táticas.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Clear;• Drive;• Serviço curto e longo;• Lob• Remate e Amorti. | 10 pontos | Avaliação em situação de exercício critério e ou em situação de jogo. |
|--|---|-----------|---|

| 4 - Atividades Físicas - CAT.E Atividades Rítmicas Expressivas (o aluno escolhe 1 tipo de dança): | | | |
|--|---|-------------------|--|
| <p>O aluno executa os diferentes passos respeitando a estrutura rítmica da música assumindo a postura correta.</p> <p>Deve selecionar o repertório motor ajustado à música, realizando com correção, ritmo e harmonia a coreografia escolhida.</p> | <p>DANÇA TRADICIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regadinho; • Sariquitê; • Malhão; <p>DANÇA SOCIAL (32 tempos mínimo):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rumba Quadrada; • Merengue; • Chá chá chá. | 10 pontos | Avaliação em coreografia de dança individual (line dance) ou a par no estilo definido/escolhido, com música à escolha. |
| 5 - Atividades Físicas – CAT.A Desportos Coletivos (o aluno escolhe 1 das modalidades): | | | |
| <p>O aluno adequa a sua ação, ao objetivo de jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo;</p> <p>O aluno deve, nas situações de exercício critério, executar corretamente as ações técnico-táticas.</p> | <p>BASQUETEBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • enquadramento; • passe; • recepção; • drible com mudança de mão; • lançamento parado; • lançamento na passada; • ressalto <p>VOLEIBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serviço e recepção ao serviço (manchete) • passe de dedos frente • passe de costas finalização - remate | 30 pontos | Avaliação em situação de exercício critério e ou em situação de jogo reduzido. |
| TOTAL | | 100 PONTOS | |

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação a atribuir resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro e aplicando-se a ponderação respetiva, de acordo com o seguinte:

| | |
|---------------------------------|---------|
| Não Realiza a tarefa | Nível 0 |
| Executa outra Tarefa | Nível 1 |
| Executa com muitas incorreções | Nível 2 |
| Executa com algumas incorreções | Nível 3 |
| Executa bem | Nível 4 |
| Executa com correção | Nível 5 |

Classificação final: cotação a 100 pontos na prova prática e conversão à escala de nível de 1 a 5.

MATERIAL

Prova Prática: T-shirt ou camisola, calção de treino ou calças de fato treino, meias e ténis (equipamento que respeite os critérios de higiene, mobilidade, segurança e dignidade moral). Não será permitido, por razões de segurança, o uso de qualquer tipo de adornos (brincos, anéis, fios) e de cabelo médio/longo solto. O examinando tem de entregar ao júri da prova uma pen com a música para executar a prova da categoria E – Atividades Rítmicas Expressivas.

DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos, sem tolerância.