

**INFORMAÇÃO – Prova de Equivalência à Frequência – 2025**

Disciplina:	Educação Física	Código:	26
3º Ciclo	Ano de escolaridade:	9º Ano	

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência acima indicada, a realizar no final do presente ano letivo.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referente ao Regulamento das provas de avaliação externa e de equivalência à frequência do ensino básico e dos documentos curriculares da disciplina em vigor.

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

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Material;
- Duração;
- Critérios gerais de classificação.

Objeto de avaliação

A prova tem como referenciais, o Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (3.º ciclo).

Caracterização da prova

A prova é prática e avalia o nível de desenvolvimento nas categorias/matérias selecionadas e a aptidão física. Caso os alunos apresentem antecipadamente atestado médico, comprovando a sua incapacidade física, realizarão uma prova exclusivamente escrita, com uma pontuação de 100 pontos percentuais.

A prova avalia o aluno nos domínios:

A. Matérias (80%)

Categoria A: Jogos Desportivos Coletivos (Andebol e Voleibol) – 40%

Categoria B: Ginástica (solo e aparelhos) – 20%

Categoria C: Atletismo – 20%

Nos desportos coletivos, o aluno realizará exercícios critério com vista a avaliar competências na concretização do objetivo do jogo.

Na ginástica executará uma sequência gímnica com 6 elementos e realizará 3 saltos de minitrampolim.

No atletismo deverá escolher entre o lançamento do peso ou o salto em altura.

**B. Aptidão Física (20%)**

Bateria de testes *FitEscola*: Teste de aptidão aeróbia – Vaivém; Teste de força e resistência superior – Extensão de braços; Teste de força e resistência média – Abdominais; Teste de flexibilidade – Senta e Alcança.

A estrutura da prova sintetiza-se no quadro 1.

Quadro1

Conteúdos	Objetivos/Competências	Critérios de Classificação	Cotação
Categoria A - Jogos Desportivos Coletivos (Total: 40%)	Andebol Em 3 tentativas, o aluno passa e recebe a bola, dribla com oportunidade e faz paragem a um tempo.	Apto: realiza corretamente as ações técnicas em duas das vezes	10%
	Finta o seu atacante direto com oportunidade; e finaliza com remate em salto.	Apto: realiza corretamente os apoios do remate em salto e concretiza 2 golos em 3 tentativas.	10%
	Voleibol Da zona de serviço, o aluno realiza corretamente e com sucesso o serviço por cima, para o campo adversário, dispondo para tal de 4 tentativas.	Apto: realiza 2 serviços com sucesso, colocando a bola dentro do campo da equipa adversária.	10%
	O aluno recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima e envia a bola para a posição 3.	Apto: em 4 tentativas, realiza o exercício com sucesso 3 vezes.	10%
Categoria B - Ginástica (Total: 20%)	Solo (sequência) O aluno realiza uma sequência com os seguintes elementos gímnicos: Avião; Apoio facial invertido; Rolamento à frente de membros inferiores afastados e estendidos; Roda; Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados e estendidos; “Ponte”.	Apto: Realiza com correção, no mínimo, 4 dos 6 elementos propostos na sequência.	10%



	Aparelhos - minitrampolim Salto em extensão com 1 pirueta vertical; Salto engrupado; Salto de carpa (de pernas afastadas); Salto de carpa (de pernas juntas).	Apto: Realiza com correção 3 dos 4 saltos propostos.	10%
Categoria C – Atletismo (Total: 20%)	Lançamento do peso - Em 3 tentativas, o aluno realiza o lançamento de um peso de 4 kg (M)/3 kg (F) com a técnica correta. <i>Ou</i> Salto em Altura - Em três tentativas, o aluno transpõe a fasquia com sucesso, utilizando a técnica de <i>Fosbury flop</i> após uma curta corrida de balanço.	Apto: <i>Feminino:</i> 5,50 m <i>Masculino:</i> 5,50 m <i>Ou</i> Apto: <i>Feminino:</i> 0,90 m <i>Masculino:</i> 1,00 m	20% <i>Ou</i> 20%
	Bateria de Testes FitEscola O aluno realiza os testes de: - Aptidão Aeróbia – Vaivém; - Força e Resistência Superior – Extensão de braços; - Força e Resistência Média – Abdominais; - Flexibilidade – Senta e alcança.	O aluno terá de situar-se na Zona Saudável da Aptidão Física, no teste de aptidão aeróbia (Vaivém) e em mais dois dos testes selecionados, de acordo com a tabela de referência do FitEscola.	20%
			100%

Prova escrita – Apenas para alunos que apresentem atestado médico que comprove a sua incapacidade física total no momento da prova.

Esta prova destina-se a avaliar as competências terminais do 9.º ano, no domínio dos conhecimentos dos seguintes conteúdos da disciplina de Educação Física: Educação Desportiva, Futebol, Basquetebol, Voleibol, Ginástica, Atletismo e Educação Física/Desporto Escolar, de acordo com o definido no Currículo Nacional do Ensino Básico.

A estrutura da prova escrita sintetiza-se no quadro 2:



Quadro 2

Competências Específicas	Conteúdos/Temas	Itens	Cotação
<ul style="list-style-type: none">- Compreender os benefícios do exercício físico;- Saber diferenciar as capacidades motoras;- Relacionar a Condição Física com as capacidades motoras.	<u>Educação Desportiva</u>	Capacidades Motoras/Aptidão Física 4 - Resposta curta 5 - Escolha múltipla	12%
<ul style="list-style-type: none">- Conhecer o objetivo dos jogos e suas principais regras;- Conhecer os gestos técnicos e os aspetos principais das ações técnicas;- Identificar as ações técnico táticas.	<u>Jogos Desportivos Coletivos</u> Futebol	Futebol 4 - Correspondência 6 - Verdadeiro/falso 4 - Escolha múltipla 1 - Correspondência	17%
	Voleibol	Voleibol 4 - Correspondência 4 - Verdadeiro/falso 5 - Escolha múltipla	16%
	Basquetebol	Basquetebol 4 - Escolha múltipla 1 - Correspondência 9 - Verdadeiro/Falso	17 %
<ul style="list-style-type: none">- Conhecer os principais aspetos técnicos dos elementos gímnicos.- Identificar os diferentes aparelhos da modalidade.- Conhecer as regras de segurança;	<u>Jogos Desportivos Individuais</u> Ginástica - Solo - Aparelhos	Ginástica 4 - Verdadeiro/Falso 4 - Escolha múltipla	12%



- Conhecer as regras e os principais aspetos de execução de cada prova do Atletismo; - Conhecer as regras de segurança.	Atletismo - Corridas - Saltos	Atletismo 6 - Escolha múltipla 6 - Correspondência	15%
- Conhecer as regras de funcionamento das aulas de Educação Física;	<u>Educação Física/</u> <u>Desporto Escolar</u>	Educação Física 2 - Resposta curta; Desporto Escolar 3 - Resposta curta	7% 3%
			100%

Material**Prova Prática**

O aluno deverá apresentar-se com equipamento desportivo adequado: t-shirt, calções, meias, ténis e sapatilhas.

Prova Escrita - Apenas para alunos que apresentem atestado médico que comprove a sua incapacidade física total no momento da prova.

A prova é realizada no enunciado, sendo apenas permitido como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Duração

A prova (prática ou escrita) terá a duração de 45 minutos.

Critérios gerais de classificação**Prova Prática:**

Os critérios de classificação estão mencionados na estrutura da prova (quadro 1), assim como as condições de realização dos mesmos.

Os alunos são avaliados por um júri constituído por três professores de Educação Física.

Prova Escrita:

A distribuição das cotações está indicada na matriz da prova escrita (quadro 2).

As perguntas serão do tipo *escolha múltipla, verdadeiro ou falso, correspondência ou resposta curta*.

- *Escolha Múltipla:*

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- Uma opção incorreta;



- Mais do que uma opção.

- *Verdadeiro e Falso:*

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta. Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de forma bem legível.

- *Correspondência:*

A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho.

- *Resposta Curta:*

A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados.