

Informação - Prova de Equivalência à Frequência de 3º ciclo

## Educação Física

2026

---

Prova 26/2026

---

9º Ano de Escolaridade

---

### 1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor (reajustado em 2001) e permite avaliar os domínios e os conteúdos a eles associados passíveis de avaliação em prova de duração limitada, a saber:

#### 1.1. Objetivos da Prova Prática

- Elevar o nível funcional das capacidades físicas condicionais e coordenativas gerais.
  - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica.
  - Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares, para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos.
  - Compor, realizar e analisar as destrezas elementares dos saltos e do solo, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
  - Realizar e analisar, corridas e saltos no atletismo cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas.
- O aluno executa 8 *skill's* motores sobre fundamentos técnicos das diferentes atividades desportivas em forma de circuito:

Skill 1: Andebol

Skill 2: Basquetebol

Skill 3: Futsal

Skill 4: Voleibol

Skill 5: Badminton

Skill 6: Ginástica

Skill 7: Atletismo

Skill 8: Aptidão física

## 2. Características e estrutura da Prova

A prova integra diferentes conteúdos programáticos da disciplina, na componente prática, com a ponderação de 100 por cento.

### 2.1 - Componente Prática

Quadro 1 – Valorização dos Temas/Conteúdos na Prova

Temas/Conteúdos	Cotação (percentagem)
<b>Skill 1: Andebol</b>	10%
<b>Skill 2: Basquetebol</b>	10%
<b>Skill 3: Futsal</b>	10%
<b>Skill 4: Voleibol</b>	10%
<b>Skill 5: Badminton</b>	10%
<b>Skill 6: Ginástica</b>	20%
<b>Skill 7: Atletismo</b>	10%
<b>Skill 8: Aptidão Física</b> Testes de Condição Física – Protocolo Fitescolas ®	20%

## 3 - Critérios gerais de classificação/correção

**3.1- Prova prática** - A classificação a atribuir a cada item, resulta do nível de execução apresentado pelo aluno e é expressa por um número inteiro e os critérios de classificação são os seguintes:

- Observação direta pelo professor da execução motora do aluno e registo em grelhas do tipo exercício/critério previamente elaboradas.
- Na avaliação da prova será tido em consideração a velocidade, o ritmo, as capacidades coordenativas e as capacidades condicionais.
- Os alunos realizam os exercícios individualmente por ordem alfabética.

Quadro 2 – itens a utilizar e respetivos valores consoante a ponderação de cada exercício:

<b>Critério</b>	<b>Valor</b>
O aluno não realiza	0%
O aluno realiza com dificuldade	50%
O aluno realiza	75%
O aluno realiza corretamente	100%

#### **4. Material**

##### **4.1 Prova prática**

- É realizada no espaço desportivo (pavilhão Bartolomeu Perestrelo), sendo necessário o seguinte material:

- \* Sapatilhas
- \* Fato de treino ou calções e camisola
- \* Sabrina e/ou meia antiderrapante

#### **5. Duração**

5.1 - A prova prática tem a duração de 45 minutos.

O delegado de 3º ciclo

César Gonçalves