

Informação - Prova de Equivalência à Frequência de 3º ciclo

Educação Física

2025

Prova 26/2025

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)
Skill 1: Andebol	10%
Skill 2: Basquetebol	10%
Skill 3: Futsal	10%
Skill 4: Voleibol	10%
Skill 5: Badminton	10%
Skill 6: Ginástica	20%
Skill 7: Atletismo	10%
Skill 8: Aptidão Física 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:

Critério	Valor
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