

Informação - Prova de Equivalência à Frequência

Educação Física

Prova 26 | 2026

9.º Ano de Escolaridade

1. Introdução

A prova tem por referência as aprendizagens essenciais relativas ao ano em que a disciplina é lecionada, respeitando o programa da disciplina de Educação Física, nomeadamente os seus objetivos gerais e específicos e pretende avaliar o desempenho do examinando no que respeita às competências que decorrem dos objetivos enunciados e do domínio dos respetivos conteúdos.

2. Objeto de avaliação

A prova de Educação Física é constituída pelas matérias Voleibol, Aptidão Física, Ginástica de Aparelhos e Atletismo que foram selecionadas do conjunto das matérias abordadas ao longo deste ano letivo.

Será objeto de avaliação a execução das ações técnicas e a execução das habilidades motoras básicas referentes às matérias selecionadas.

Todos os conteúdos constantes no quadro seguinte (Quadro I) são passíveis de serem examinados na prova.

Quadro I – Conteúdos

Voleibol	Aptidão Física	Ginástica (Aparelhos)	Atletismo
Ações técnicas das modalidades realizadas com correção global, em exercício crítico. Voleibol: - serviço; - manchete; - passe.	Teste Vaivém (FitEscola)	Elementos gímnicos da ginástica de aparelhos: a) Mini-trampolim: salto em extensão e salto engrupado; b) Plinto Longitudinal: salto ao eixo; c) Plinto Transversal: salto entre mãos. Realização dos elementos gímnicos aplicando os critérios de correção técnica.	Disciplinas técnicas do atletismo: corrida de velocidade e salto em comprimento, executadas segundo padrões simplificados e cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares

3. Características e estrutura

A prova será de caráter prático, sendo composta por três partes:

- 1ª parte - aquecimento
- 2ª parte – matérias de avaliação
- 3ª parte - retorno à calma

4. Critérios de classificação

A classificação a atribuir resulta da aplicação dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

O desempenho será avaliado atendendo aos seguintes critérios:

- Execução das ações individuais cumprindo as respetivas componentes críticas
- Correção e ritmo na execução das ações individuais

A prova é cotada para 100 pontos.

5. Material

Equipamento desportivo adequado à prática das matérias a avaliar.

6. Duração

45 minutos.