

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova a nível de escola

Educação Física 9º Ano

Prova Prática

Código 26 - Alunos Abrangidos por Medidas Universais e Medidas Seletivas

2025

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 2.º ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, considerando o regime jurídico em vigor Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho e Despacho Normativo n.º 2-A/2025, de 3 de março.

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

2. Objeto de Avaliação

A prova de equivalência à frequência de Educação Física do 3.º Ciclo do Ensino Básico, tem por referência o Programa da disciplina, e permite avaliar as aprendizagens e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa, passíveis de avaliação em prova prática com duração máxima de 45 minutos.

3. Características e estrutura

A prova de Educação Física é composta unicamente por uma componente prática.

Componente prática

A prova é cotada para 100 pontos.

É constituída por duas partes, uma dirigida aos desportos coletivos (Basquetebol, Futsal, Andebol e Voleibol) e outra aos desportos individuais (Atletismo e Ginástica).

A parte relativa aos desportos coletivos consiste na realização de uma prova de uma modalidade coletiva (Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol). Esta modalidade será escolhida atendendo à preferência e perfil do aluno.

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova a nível de escola

Educação Física 9º Ano

Prova Prática

Código 26 - Alunos Abrangidos por Medidas Universais e Medidas Seletivas

2025

Estrutura da 1ª Parte – Desportos coletivos

Basquetebol

Em situação de exercício critério:

- Efetuar um passe, seguido de uma recepção, após a qual deve progredir em drible, para finalizar com lançamento na passada/apoio. Efetuar o exercício duas vezes para finalizar de ambas as formas.

Futsal

Em situação de exercício critério:

- Após realização de dois a três toques, controlar a bola e progredir, conduzindo-a de forma a contornar os sinalizadores, para finalizar com remate fora da área.

Voleibol

Em situação de exercício critério:

- Realizar os gestos técnicos passe de dedos e manchete;
- Realizar serviço por baixo com correção e eficácia, atingindo uma determinada marca colocada no solo.

Andebol

Em situação de exercício critério:

- Efetuar um passe, seguido de uma recepção, após a qual deve driblar aproveitando a regra dos apoios, para finalizar com remate em apoio.

Em relação aos desportos individuais, a prova consiste na realização de estações técnicas de atletismo ou de ginástica de solo e aparelhos.

Estrutura da 2ª Parte – Desportos individuais

Atletismo

- Corridas de Velocidade – Realizar um percurso de 40 metros, com partida de pé usando dois apoios.
- Salto em altura – Realizar o salto, com a fasquia colocada a uma altura de 1.00 m, realizando a técnica de *Fosbury Flop/ou tesoura*.

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova a nível de escola

Educação Física 9º Ano

Prova Prática

Código 26 - Alunos Abrangidos por Medidas Universais e Medidas Seletivas

2025

- Salto em comprimento – realizar um salto, após corrida de balanço, usando a técnica de voo na passada.
- Resistência – Realizar a prova do *Vai-Vem*, da bateria de testes *Fitescola*, até atingir a zona saudável.
- Lançamento do peso – realizar um lançamento, em apoio, usando a técnica correta.

Ginástica de Solo

Realizar a seguinte sequência:

- Posição de equilíbrio – Avião - com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;
- Apoio facial invertido, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição) e mantendo o equilíbrio, com ajuda externa de um colega, seguido de;
- Rolamento à frente engrupado, com apoio das mãos no solo, por fora das coxas, e junto da bacia, terminando em equilíbrio com as pernas unidas, mantendo a mesma direção do ponto de partida;
- Meia pirueta vertical;
- Rolamento à retaguarda engrupado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas, na direção do ponto de partida, com ajuda externa por parte de um colega;
- Roda, com apoio alternado das mãos, com receção equilibrada em apoio alternado dos pés;
- Posição de flexibilidade à escolha (ponte, espargata frontal ou lateral).

Ginástica de aparelhos

Realizar os seguintes saltos no mini trampolim:

- Salto em extensão/vela;
- Salto engrupado;
- Salto de meia pirueta vertical.

Realizar o salto de eixo no cavalo com chamada no trampolim sueco/reuther.

A estrutura das provas sintetiza-se no quadro 1.

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova a nível de escola

Educação Física 9º Ano

Prova Prática

Código 26 - Alunos Abrangidos por Medidas Universais e Medidas Seletivas

2025

Quadro 1 – Valorização dos temas – Componente Prática

Temas	Tópicos / Conteúdos	Cotação (em pontos)
Desportos Coletivos: Basquetebol Futsal Voleibol Andebol	<ul style="list-style-type: none"> • Domínio/controlo de bola • Drible de progressão • Lançamento em apoio e na passada • Drible /condução de bola • Remate à baliza • Passe de dedos com as duas mãos • Serviço • Manchete • Passe/receção 	60
Desportos Individuais: Ginástica Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios gímnicos no solo e aparelhos • Corrida de velocidade • Salto em altura • Salto em comprimento • Corrida de Resistência • Lançamento do peso 	40

4. Critérios de classificação

Componente prática

Na componente prática, cada conteúdo será avaliado de acordo com a seguinte tabela:

Critérios de êxito	Nível
Não executa	0
Não cumpre nenhum critério	1
Executa com imperfeições (não cumpre metade dos critérios)	2

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova a nível de escola

Educação Física 9º Ano

Prova Prática

Código 26 - Alunos Abrangidos por Medidas Universais e Medidas Seletivas

2025

Executa com imperfeições (cumprir metade dos critérios)	3
Executa com imperfeições (cumprir mais de metade dos critérios)	4
Executa de forma exemplar	5

5. Material

Na componente prática, o aluno apenas pode usar equipamento próprio para a prática desportiva (camisola, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas/ténis e meias).

6. Duração

A prova prática tem a duração de 45 minutos.