

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova de Equivalência Frequência

Educação Física 9º Ano

Prova Prática

Código 26

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 pela 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 duas modalidades coletivas (Andebol e/ou Basquetebol e/ou Futsal e/ou Voleibol). Estas modalidades serão escolhidas da seguinte forma: o aluno opta por uma modalidade e os júris optam por outra.

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova de Equivalência Frequência

Educação Física 9º Ano

Prova Prática

Código 26

2025

Estrutura da 1ª Parte – Desportos coletivos

Basquetebol

Em situação de exercício critério:

- Efetuar um passe, seguido de uma recepção em deslocamento, após a qual deve progredir em drible de proteção (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão), 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 três a quatro 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 passe de dedos e manchete, consecutivamente, alternando os gestos técnicos;
- Realizar serviço por baixo ou por cima, com correção e eficácia, colocando a bola no campo adversário.

Andebol

Em situação de exercício critério:

- Efetuar um passe, seguido de uma recepção, em deslocamento, após a qual deve driblar aproveitando a regra dos apoios, utilizando fintas ou mudanças de direção, para finalizar com remate em suspensão.

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

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova de Equivalência Frequência

Educação Física 9º Ano

Prova Prática

Código 26

2025

Estrutura da 2ª Parte – Desportos individuais

Atletismo

- Corridas de Velocidade – Realizar um percurso de 40 metros, no menor tempo possível, com partida regulamentar.
- Salto em altura – Realizar o salto, com a fasquia colocada a uma altura de 1.10 m, realizando a técnica de *Fosbury Flop*.
- Salto em comprimento – realizar um salto, após corrida de balanço de oito a doze passadas, 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, seguido de;
- Rolamento à frente engrupado, com apoio das mãos no solo, por fora das coxas, e junto da bacia, terminando na posição de pé, 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 na posição de pé em equilíbrio, com as pernas unidas, na direção do ponto de partida;
- Roda, com apoio alternado das mãos, com receção equilibrada em apoio alternado dos pés.
- Posição de flexibilidade à escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal ou lateral e /ou bandeira).

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova de Equivalência Frequência

Educação Física 9º Ano

Prova Prática

Código 26

2025

Ginástica de aparelhos
<p>Realizar os seguintes saltos no mini trampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto em extensão/vela; • Salto engrupado; • Salto de carpa de membros inferiores afastados; • Salto de pirueta vertical. <p>Realizar o salto de eixo no cavalo com chamada no trampolim sueco/reuther.</p>

A estrutura da prova sintetiza-se no quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos temas – Componente Prática

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

Agrupamento de Escolas De Mértola

Informação – Prova/Prova de Equivalência Frequência

Educação Física 9º Ano

Prova Prática

Código 26

2025

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
Executa com imperfeições (cumpre metade dos critérios)	3
Executa com imperfeições (cumpre 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.