

Informação–Prova

## **Prova de Equivalência à Frequência - 9º ano Educação Física - Prova 26**

**2025**

---

3º Ciclo do Ensino Básico (Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho)

---

### **Prova 26**

---

#### **Introdução**

---

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 9ºano do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

#### **Objeto de avaliação**

---

A prova tem por referência os Programas Nacionais de Educação Física do Ensino Básico. A prova de exame permite avaliar os objetivos gerais/competências que o Programa enuncia, a saber:

- Capacidades Físicas
- Atletismo
- Ginástica
- Desportos Coletivos
- Desportos de Raquetas
- Atividades Rítmicas Expressivas

## Caracterização da prova

---

A Prova é constituída por uma vertente prática.

### Prova prática

Aptidão Física - Realizar o Teste do Vai e Vem até atingir a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) de acordo com a tabela do FitEscola.

#### Atividades Físicas

##### Atletismo

Corrida de Barreiras - Realizar uma corrida de barreiras, de acordo com as exigências técnicas.

Salto em Altura - Realizar salto em altura com a técnica de Fosbury Flop, de acordo com as exigências técnicas.

Atividades Rítmicas Expressivas - Realizar uma coreografia, de acordo com as exigências técnicas.

##### Desportos de Raquetas

Tênis - Realizar jogo contra a parede, de acordo com as exigências técnicas.

Jogos Desportivos Coletivos: Andebol, Futebol, Basquetebol e Voleibol - Realizar uma sequência de exercícios técnicos específicos, num percurso definido, combinando com fluidez, destreza e ritmo os gestos técnicos abordados, de acordo com as exigências técnicas indicadas.

##### Ginástica

Ginástica no Solo - Sequência de habilidades no solo.

Ginástica de Aparelhos - Realizar salto de eixo com boque de acordo com as exigências técnicas indicadas.

A prova é cotada para 100 pontos.

A tipologia de exercício, o número de exercícios e a cotação por exercício apresentam-se no quadro 2.

Quadro 2 - Tipologia, número de exercícios e cotação

| Tipologia de exercício          | Número de exercícios | Cotação por exercício (em pontos) |
|---------------------------------|----------------------|-----------------------------------|
| CAPACIDADES FÍSICAS             | 1                    | 10                                |
| ATLETISMO                       | 2                    | 10                                |
| ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS | 1                    | 20                                |
| DESPORTOS DE RAQUETAS           | 1                    | 10                                |
| JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS     | 4                    | 5                                 |
| GINÁSTICA                       | 2                    | 10                                |

## **Critérios Gerais de classificação**

---

A classificação final da prova da disciplina de Educação Física corresponde a uma escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de 1 a 5.

### **Prova prática**

A não realização de um qualquer exercício é classificada com zero pontos.

A realização de exercícios/gestos/elementos para além dos pedidos e expressos na matriz não serão classificados.

Os alunos deverão apresentar domínio e segurança na execução dos conteúdos solicitados.

## **Material**

---

O aluno deverá estar devidamente equipado com equipamento desportivo constituído pelo material necessário para a aula de EF (calção ou calças de fato de treino pretas, t-shirt da escola ou branca e calçado desportivo adequado).

## **Duração da prova**

---

A prova tem a duração de 45 minutos.