
INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA - 1ª / 2ª FASE

ENSINO BÁSICO

Disciplina: **Educação Física – Prova Prática**

Prova **26** | 2025

Duração da Prova: **45** minutos

9.º Ano de Escolaridade

1. Objeto de avaliação

A prova de exame tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Básico em vigor.

A prova desta disciplina pretende avaliar o desempenho dos examinandos em situação prática de duração limitada, em relação aos seguintes objetivos:

- Demonstrar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, tática, organização e participação, ética desportiva, etc;
- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

2. Características e estrutura da prova

A prova incide sobre a área de conhecimentos definida no Programa Nacional de Educação Física e englobada nos grandes temas:

- Desenvolvimento das capacidades motoras, condicionais e coordenativas
- Atividades Físicas:
 - Atividades Físicas Desportivas
 - Jogos Desportivos Coletivos
 - Ginástica
 - Atletismo
 - Raquetas

A prova apresenta quatro áreas com expressão prática:

- Grupo I - avaliam-se duas modalidades coletivas, nomeadamente Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol. Inclui quatro partes (A, B; C e D), devendo o examinando selecionar duas para realização.
- Grupo II - avaliam-se as modalidades individuais, nomeadamente Atletismo e Ginástica. É constituído por duas partes (E e F), devendo o examinando selecionar e realizar somente uma.
- Grupo III - avaliam-se as capacidades relacionadas com a Aptidão Física. É constituído por duas partes (G1 e G2), sem opção de escolha por parte do examinando.
- Grupo IV - avalia-se uma modalidade dos desportos de raquetas, nomeadamente Badminton, Ténis de Mesa e Ténis. Inclui três partes (H1, H2 e H3), devendo o examinando selecionar uma para realização.

A estrutura das diversas áreas sintetiza-se no quadro seguinte:

Matérias/Domínios	Conteúdos	Tipo de itens	Cotações
BASQUETEBOL, ANDEBOL, VOLEIBOL E FUTSAL (Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo, realizando com correção as ações técnico-táticas).	Ações técnicas e táticas de base; Explora situações de jogo reduzido, optando pela eficácia ofensiva/defensiva; Aplica e desenvolve as ações elementares e complexas do ataque e defesa.	Exercícios Critério: 1x0 e 1x1; Exercícios Critério: 3x0 - 3x3; Exercícios Critério: jogos reduzidos 2x1-3x2-3x3.	50 pontos
ATLETISMO (Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos e corridas, como praticante e em todas as situações que o exijam). GINÁSTICA (Realizar as destrezas elementares da ginástica de solo, cumprindo os critérios técnicos e de expressão com correção).	Corrida de velocidade (40 metros); Salto em altura; Corrida de barreiras. Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido; Posição de flexibilidade; posição de equilíbrio; Roda.	Exercícios Critério: Prática Individual – realização de uma sequência envolvendo todos os elementos indicados	25 pontos
APTIDÃO FÍSICA (Elevar o nível funcional das capacidades motoras, condicionais e coordenativas)	Bateria Testes Fit Escola (2 Testes); Força Superior (Flexões de braços); Força Média (Abdominais).	Prática Individual: Execução prática dos testes indicados da Bateria de Testes Fit Escola;	15 pontos
RAQUETAS - BADMINTON (Cooperar com o companheiro para alcançar o objetivo do jogo, realizando com correção as ações técnico-táticas).	Serviço, Lob, Clear, Remate, Amortie (Badminton) Serviço, Direita, Esquerda, remate (Ténis de Mesa) Serviço, Direita, Esquerda (Ténis)	Exercícios Critério: Situação de jogo 1x1;	10 pontos
			Total 100 pontos

3. Critérios gerais de classificação

BASQUETEBOLO, ANDEBOL, VOLEIBOL E FUTSAL	Execução correta da técnica e tática ofensiva/defensiva; Cumprimento dos requisitos das ações garantindo a realização das componentes críticas das técnicas e das ações táticas; Execução correta ao nível da técnica ofensiva/defensiva em simultâneo com as ações táticas.
ATLETISMO	Execução correta a nível técnico dos diversos elementos.
GINÁSTICA	Execução correta a nível técnico dos diversos elementos; Cumprimento dos requisitos das ações com execução técnica e fluidez nas ligações gímnicas.
APTIDÃO FÍSICA	Atinge a ZSAF nos dois testes, de acordo com as tabelas de referência do Fit Escola.
RAQUETAS	Execução correta da técnica e tática ofensiva/defensiva; Cumprimento dos requisitos das ações garantindo a realização das componentes críticas das técnicas e das ações táticas; Execução correta ao nível da técnica ofensiva/defensiva em simultaneidade com as ações táticas.

4. Material

Equipamento adequado à prática desportiva.

5. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.