

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 9.º ano do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Duração

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e o Programa da disciplina.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o [Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória](#) e as respetivas áreas de competências, designadamente *Consciência e Domínio do Corpo, Bem Estar, Saúde e Ambiente e Relacionamento Interpessoal*, bem como as [Aprendizagens Essenciais](#) de Educação Física, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre três domínios de referência: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

Caracterização da prova

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina. Alguns itens podem envolver a mobilização de conteúdos relativos a mais do que um dos temas do programa. A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos temas abordados.

A prova é prática, será realizada no espaço desportivo da Escola Sede e está organizada em estações. Estas podem envolver a mobilização de conteúdos relativos a mais do que um dos temas e a mais do que uma das unidades do PNEF. A prova é cotada para 100 pontos. A valorização relativa dos temas apresenta-se no Quadro 1.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Quadro 1 - Valorização relativa dos conteúdos

Domínio	Subdomínio	Cotação
Atividades Físicas 65%	Ginástica de Solo	10
	Ginástica de Aparelhos - Minitrampolim	10
	Atletismo ou Badminton	10
	Dança	10
	Jogos Desportivos Coletivos (2 matérias) - Futebol e Basquetebol	25
Aptidão Física 35%	FITescola (3 testes)	35

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos temas e das unidades do PNEF. A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item apresentam-se no Quadro 2.

Quadro 2 - Objeto de avaliação, características e estrutura da prova e cotação

Objeto de Avaliação	Características e Estrutura da prova
Ginástica de Solo - Conhecer, dominar e executar as ações técnicas das atividades gímnicas.	Realização de uma sequência gímica com os seguintes elementos obrigatórios: posição equilíbrio, rolamento à frente e atrás, posição de flexibilidade e roda ou rodada. Solo: 10 pontos.
Ginástica de Aparelhos - Minitrampolim Conhecer, dominar e executar as ações técnicas de três saltos diferentes.	Realização de três saltos diferentes: salto em extensão, salto engrupado, salto com meia pirueta. Minitrampolim: 10 pontos.
Dança (tradicional, social ou contemporânea)	Realização de uma pequena coreografia à sua escolha, com uma duração mínima de um minuto e trinta segundos e máxima de dois minutos. Dança: 10 pontos
Atletismo ou Badminton Conhecer, dominar e executar as ações técnicas dos desportos individuais.	Atletismo: realização de uma corrida, um salto ou um lançamento; ou Badminton: cooperação em situação de 1x1 (10 pontos)
Jogos Desportivos Coletivos: Futebol e Basquetebol Conhecer, dominar e executar as ações técnicas de duas modalidades coletivas	Realização de um circuito técnico de Basquetebol e de Futebol (25 pontos - Futebol: 12,5 pontos e Basquetebol 12,5 pontos).

Aptidão Física

Completar, dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), três testes do FITescola.

Executa, de acordo com o protocolo FITescola, três testes: vaivém, um teste de força, um teste de flexibilidade ou um de velocidade. O teste do vaivém vale 17,5 pontos; os restantes dois testes valem 8,75 pontos cada um, num total de 35 pontos.

Critérios gerais de classificação

A classificação nas Atividades Físicas Desportivas é atribuída de acordo com o grau de correção técnica da execução das situações propostas. Na Aptidão Física é necessário que o aluno execute os testes com um valor dentro da ZSAF (tabela de referência do FITescola para idade e género).

Material

Será requerido o equipamento de Educação Física: t-shirt da escola, calção ou calça de fato de treino, meias e calçado desportivo adequado: ténis e sapatilhas de ginástica. Recomenda-se toalha e garrafa de água.

O Coordenador de Agrupamento: _____ (Miguel Vicente)

Data de Aprovação: __/__/2025

Data de Afixação: ____/____/ 2025