

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

# EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Código da Prova: 026

9º Ano do Ensino Básico

Duração: 45 minutos

Prova Prática

## 1. Objeto de Avaliação

A prova avalia o conjunto de aprendizagens desenvolvidas no 3.º Ciclo do Ensino Básico, tendo como referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, na área das atividades físicas (prova prática)

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	
Jogos Desportivos Coletivos	
Matéria	Objetivos
Nos Jogos Desportivos coletivos o aluno deve conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras:	
<b>Futebol</b>	<b>Em situação de jogo - Recebe a bola, Remata, Passa a um companheiro desmarcado; Conduz a bola. Enquadra-se</b> ofensivamente; simula e/ou finta. <b>Conforme a situação: Remata, Passa ou Conduz a bola.</b> <b>Desmarca-se após o passe</b> , criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. <b>Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</b> Desmarca-se, utilizando fintas e mudanças de direção. <b>Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</b> Logo que perde a posse da bola (defesa), <b>marca o seu atacante.</b> Na defesa, <b>marca o adversário escolhido.</b> O aluno realiza com correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i> , as ações: a) <b>recepção de bola</b> , b) <b>remate</b> , c) <b>condução de bola</b> , d) <b>passe</b> , e) <b>desmarcação</b> e f) <b>marcação</b> , g) <b>desmarcação</b> e i) <b>marcação</b> .
<b>Basquetebol</b>	Enquadramento ofensivo, desmarcação, drible de progressão, lançamento na passada e parado, atitude defensiva HxH. Atitude ofensiva básica, transição defesa-ataque; passe e corte, aclaramento em corte para o cesto, desmarcação; drible de progressão, lançamento na passada e parado, atitude defensiva HxH.
<b>Voleibol</b>	Serviço por baixo ou por cima (tipo ténis), recepção em manchete ou com as duas mãos por cima; deslocamento e posicionamento (2º toque passador); finalização em passe colocado ou remate (em apoio).
<b>Andebol</b>	Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo</i> , as ações: a) <b>passe-recepção em corrida</b> , b) <b>recepção-remate em salto</b> , c) <b>drible-remate em salto</b> , d) <b>acompanhamento do jogador com e sem bola</b> e e) <b>intercepção</b> . Após recuperação da bola pela sua equipa, <b>inicia de imediato o contra-ataque: Desmarca-se rapidamente, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</b> Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu <b>meio-campo (defesa individual)</b> , procurando <b>recuperar a posse da bola: Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância</b> , utilizando, consoante a situação, <b>deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo.</b> Realiza <b>“marcação de vigilância”</b> e faz <b>“marcação de controlo”</b> ao jogador com bola.

Ginástica	
Matéria	Objetivos
Ginástica de solo	Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas: <b>Cambalhota à frente terminando com os pés juntos, Cambalhota à frente, com as pernas estendidas, afastadas ou unidas (no plano inclinado); Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas e estendidas; Avião; Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.); Saltos, voltas e afundos, utilizados como elementos de ligação</b> , contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência. Em situação de exercício, passagem por pino e Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal).
Ginástica de aparelhos	<b>Plinto</b> Após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: <b>Salto de eixo (plinto transversal), Salto de eixo (no plinto longitudinal), Salto entre-mãos (plinto transversal).</b>
	<b>Minitrampolim</b> Com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <b>Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa de pernas afastadas.</b>
Ginástica Acrobática	<b>A par</b> , executa uma sequência com elementos de ligação com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento: <b>prancha facial; o base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino; o base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés.</b>
Atletismo	
Objetivos	
<b>Corrida de barreiras</b> - Efetua uma corrida de barreiras. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas recepções ao solo e sem desaceleração nítida.	
<b>Salto em altura</b> - Salta em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i> .	
Badminton	
Objetivos	
Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente em qualquer direção e executa os seguintes batimentos <i>lob</i> ou <i>clear</i> , colocando o volante ao alcance do colega Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.	
Dança	
Objetivos	
<b>Foxtrot social</b> - Realiza Quarto de volta à direita; Quarto de volta à esquerda; Passo de espera/Time step e Passo de canto/Rock turn. <b>Valsa Lenta</b> - Realiza Quarto de volta à direita; Quarto de volta à esquerda; Passo de espera e Passo de canto/Box turn. <b>Rumba Quadrada</b> - Realiza Passo Base,Passo Progressivo, Volta e Contra volta e Volta Circular. <b>Chá-chá-chá</b> - Realiza Time step; Passo básico; Volta por baixo do braço para a esquerda e Volta por baixo do braço para a direita.	

## 2. Características e estrutura da prova

### Prova prática

A prova avalia as capacidades de o examinando realizar as diversas aprendizagens acima descritas. Cabe ao aluno escolher 2 matérias dos desportos coletivos (Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol), 1 matéria da Ginástica (Ginástica de Solo, Acrobática e de Aparelhos). Terá de realizar as provas de Badminton, Atletismo e Dança.

Matéria	Estrutura da Prova Prática	Cotação (em pontos)
Jogos desportivos coletivos (2 à escolha do examinado)	Situação de jogo.	30
Ginástica	Apresentação dos elementos gímnicos/sequência de destrezas gímnicas (ginástica de solo) ou de figuras (ginástica acrobática). Execução dos diversos saltos no minitrampolim e plinto.	20
Atletismo	Execução dos saltos, lançamentos e corridas apenas uma vez.	20
Badminton	Situação de jogo.	15
Dança	Apresentação de uma dança escolhida entre as quatro propostas (Foxtrot Social, Valsa Lenta, Rumba Quadrada e Chá-chá-chá).	15

Tabela 1 Valorização relativamente às matérias da prova prática

### 3. Critérios gerais de classificação

#### Prova Prática

A apreciação global das aprendizagens é realizada considerando os objetivos referidos na área das atividades físicas.

A classificação a atribuir a cada matéria realizada é:

Área	Matéria	Cotação total
Jogos Desportivos Coletivos	À escolha do aluno	30
	À escolha do aluno	
Ginástica	À escolha do aluno	20
Atletismo	Salto em altura	20
	Corrida de barreiras	
Badminton		15
Dança		15
Total		100

Tabela 2 Cotação das matérias da prova prática

Critérios de classificação	Cotação
Não executa	0 pontos
Executa com imperfeições	Metade da cotação total
Executa corretamente	Cotação total

#### 4. Material

Para a prova prática, o aluno deverá vir equipado com o equipamento da escola/desportivo e trazer ténis e sapatilhas.

#### 5. Duração

A duração total da prova prática é de 45 minutos.

A duração da prova prática não inclui o tempo de preparação dos alunos para a prova (ex: aquecimento), nem o tempo necessário à organização dos alunos e da atividade.