

**INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA 9.º ANO - Código 26**

Ano letivo de 2025/2026

• **Objeto de Avaliação**

A prova de Educação Física é prática, e centra-se nas duas áreas de desenvolvimento prático da Educação Física:

**Matérias** - Realização de provas em 4 matérias comuns a todos os alunos:

- Jogos Desportivos Coletivos: Basquetebol + Voleibol;
- Ginástica: Ginástica de Solo;
- Dança: Merengue

As Matérias serão avaliadas tendo como referência quatro níveis: **NI** - o aluno não realiza o nível Introdução; **I** - o aluno realiza o nível Introdução; **E** - o aluno realiza o nível Elementar; **A** - o aluno realiza o nível Avançado. (constantes dos Critérios de Avaliação da disciplina).

**Aptidão Física** - Realização do teste de resistência Vai-Vem, no qual deverão completar o número de percursos, que, de acordo com a sua idade, lhes permita situarem-se na Zona Saudável de Aptidão Física.

**Nota:** A Aptidão Física é avaliada pela verificação (“sim” ou “não”) se o aluno se encontra ou não na Zona Saudável de Aptidão Física.

• **Características, Estrutura e Critérios Gerais de Classificação**

O valor da prova (nível a que corresponde) é definido pelo conjunto das condições que os alunos têm que cumprir em cada uma das áreas. (ver tabela):

MATÉRIAS				APTIDÃO
Matérias Obrigatórias				FÍSICA
Tempo: +- 30m				Tempo: 15m
JDC1 Voleibol (8m)	JDC2 Basquetebol (8m)	Ginástica Solo Sequência (8m)	Dança Merengue (6m)	Teste Vai-ven
Classificação: NI / I / E / A Para obter classificação positiva tem de ter, no mínimo, 3 matérias nível I				Não / Sim (1)

	Matérias	Aptidão Física
<b>Nível 1</b>	NÃO CUMPRE AS REGRAS DE SUCESSO NAS DUAS ÁREAS	
<b>Nível 2</b>	NÃO CUMPRE AS REGRAS DE SUCESSO NAS MATÉRIAS	
<b>Nível 3</b>	SÓ PODE TER UM NI	S/N
<b>Nível 4</b>	NÃO PODE TER NENHUM NI E TEM DE TER PELO MENOS DOIS NÍVEIS E	S
<b>Nível 5</b>	TEM QUE TER OS QUATRO NÍVEIS E	S

1) O aluno é considerado apto se estiver na zona saudável da aptidão física, de acordo com a sua idade, na altura da realização prova.

**MATERIAL** - Equipamento desportivo adequado a cada uma das modalidades objeto de avaliação.

**DURAÇÃO** - 45 minutos