

DISCIPLINA

2026

Código da prova - 26

9.º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei 55/2018; Despacho Normativo 3/2026

Modalidade da prova: Prática

Duração: Prova Prática: 45 minutos (tempo útil)

Objeto de Avaliação

Jogos Desportivos Coletivos:

• Realizar com oportunidade e correção, em situação de exercício critério, as ações técnico-táticas elementares de dois Jogos Desportivos Coletivos.

Desportos Individuais

Atletismo:

Realizar com oportunidade e correção a corrida de velocidade.

Ginástica:

Realizar com correção, em situação de exercício critério, uma sequência gímnica no solo e elementos gímnicos em aparelhos.

Capacidades Motoras Condicionais:

• Realizar com correção, encontrando-se na Zona Saudável, dois testes de aptidão física (Fitescola) constantes no Programa de Educação Física.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

- Realização de um circuito com vários exercícios critério (Jogos Desportivos Coletivos).
- Realização de uma corrida de 40 metros (Atletismo).
- Realização de uma sequência gímnica com 6 elementos (Ginástica de Solo).
- Realização de dois elementos (Ginástica de Aparelhos).
- Realização de dois testes de aptidão física (Fitescola).

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO/AVALIAÇÃO

A classificação de cada prova será efetuada de 0 a 100%. A classificação final corresponde à média aritmética simples, arredondada a às unidades percentuais, sendo depois efetuada uma conversão para os parâmetros de avaliação utilizados no 3.º ciclo do ensino básico, nomeadamente, níveis de 1 a 5.

MATERIAL

- Equipamento e calçado desportivo adequado à realização dos conteúdos da prova prática. Calcões ou fato de treino, t-shirt, ténis e sapatilhas.
- O restante material necessário para a realização da prova será disponibilizado pela escola.

Não é permitido

- Uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno (fios, anéis, pulseiras, relógio, outros);
- O uso de telemóvel;
- Realização da prova sem o vestuário e calçado adequados.

DURAÇÃO

- 45 minutos (tempo útil).
- O tempo de preparação dos materiais, de ativação geral e de experimentação das tarefas não está incluído no tempo de prova.