

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA  
(Educação Física)

maio de 2026

Código da Prova 26 (P) /2026

Ano de Escolaridade: 9.º

- **Objeto de avaliação**

- Jogos Desportivos Coletivos (elementos técnicos fundamentais): Andebol; Futebol; Voleibol; Basquetebol.
- Desportos Individuais: Ginástica artística (solo) e rítmica
- Desportos Individuais: Atletismo (Resistência; Velocidade, Barreiras e Lançamentos)

- **Caraterísticas e estrutura da prova**

Identificar e realizar adequadamente os elementos técnicos fundamentais de Andebol, Futebol, Voleibol e Basquetebol. Saber e respeitar as regras e os regulamentos técnicos de cada modalidade. Compreender a estruturação dos Jogos Desportivos Coletivos. Identificar e realizar, com rigor técnico, os seguintes elementos gímnicos: <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 posição invertida;</li><li>- 3 rolamentos;</li><li>- 1 roda;</li><li>- 1 posição de equilíbrio;</li><li>- 1 posição de flexibilidade;</li><li>- 1 salto, pirueta ou volta.</li></ul> Identificar e realizar, com rigor técnico, os seguintes elementos gímnicos da rítmica (corda): <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 saltitares;</li><li>- 2 lançamentos;</li><li>- 1 escapada.</li></ul> Identificar e realizar as diferentes provas.	Executar três elementos técnicos fundamentais de uma das modalidades.  Executar uma sequência de elementos gímnicos ou uma sequência de exercícios com a corda.
--	---

<p>Conhecer e aplicar os regulamentos específicos de cada prova.</p> <p>Realizar uma prova de corrida de resistência (Milha) ou de velocidade (40m) respeitando os tempos mínimos exigidos:</p> <p>Milha – Feminino - 11,00 min.</p> <p>Milha – Masculino – 9,30 min.</p> <p>Velocidade – Feminino – 8,00 seg.</p> <p>Velocidade – Masculino – 7,20 seg.</p> <p>Realizar uma prova de técnica de transposição de barreiras respeitando os critérios mínimos exigidos:</p> <p>Altura da Barreira – Feminino – 0,60 m</p> <p>Altura da Barreira – Masculino – 0,70 m</p> <p>Realizar com rigor técnico uma prova de lançamento do Vórtice.</p>	<p>Realizar uma das disciplinas técnicas do atletismo (corrida).</p> <p>Realizar uma das disciplinas técnicas do atletismo (transposição de barreiras).</p> <p>Realizar uma das disciplinas técnicas do atletismo (lançamento do Vórtice).</p>
--	--

- **Critérios gerais de classificação**

Os exercícios solicitados serão classificados atendendo a grelhas de correção e/ou tabelas de classificação.

Os exercícios pedidos deverão ser executados tendo em consideração o rigor técnico de cada modalidade, o regulamento da mesma, respeitando a segurança, os diferentes ritmos de execução e o número de repetições solicitado.

- **Material autorizado**

Equipamento desportivo (t-shirt, calção ou calça) e calçado desportivo (sapatilhas).

- **Duração**

Duração da prova: 45 minutos.