

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA - Prova escrita e prática

1.ª e 2.ª Fases

Prova 311 / 2025

Ensino Secundário

O presente documento divulga a informação à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova/estrutura da prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Secundário e as aprendizagens essenciais para os 10.º, 11.º e 12.º anos de escolaridade, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação, numa prova teórica e numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os domínios:

- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente, interpretando a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade.
- Conhece os regulamentos dos jogos desportivos coletivos;
- Interpreta fundamentos técnico-táticos das diferentes modalidades desportivas;
- Identifica os aparelhos/equipamentos da ginástica e do atletismo;
- Seleciona as ajudas inerentes aos exercícios de ginástica de solo e aparelhos;
- Cumpre o nível Introdutório/Elementar nas matérias escolhidas para a realização da prova.
- Demonstra capacidades em testes de Aptidão Aeróbia e testes de Aptidão Neuromuscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.

Caracterização da prova

A **prova prática** é cotada para 200 pontos e avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

- O Domínio das Atividades Físicas, a especificação de cada matéria do programa do nível ELEMENTAR.
- O Domínio da Aptidão Física, a zona saudável de aptidão física (ZSAF) considerada na bateria de testes do Fitescola.

A **prova escrita** é cotada para 200 pontos e avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

- O Domínio Conhecimentos relativos aos objetivos do Programa do Ensino Secundário.



A **prova escrita** apresenta-se estruturada em 3 grupos segundo o quadro seguinte:

QUADRO 1

DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS/CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO
Jogos Desportivos Coletivos: - Andebol; - Basquetebol; - Futsal; - Voleibol.	1. Regulamento e fundamentos técnico-táticos das diferentes modalidades desportivas. 2. Materiais e terreno de jogo das diferentes modalidades desportivas. 3. Sinais de arbitragem.	Questões de resposta de verdadeiro ou falso/escolha múltipla. Cada tema terá 10 questões. Dos quatro temas é obrigatório responder a três.	120
Desportos Individuais: - Ginástica artística; - Atletismo.	1. Materiais/equipamentos e terreno de prova. 2. Regras de segurança e ajudas. 3. Identificação dos diferentes elementos gímnicos/saltos. 4. Formas de execução das diferentes disciplinas do atletismo lecionadas.	Questões de resposta curta. Ambos os temas são de resposta obrigatória. Cada tema terá 6 a 8 questões.	40
Tema: “Processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física”.	1. Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.	Questões de resposta curta. 6 a 8 questões	40

A **prova prática** apresenta-se estruturada em 4 momentos distintos, explicada no quadro seguinte:

QUADRO 2

MOMENTOS/TEMAS	CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO PONTOS
Entrega, Leitura e Interpretação do documento orientador de prova.			
I. Aquecimento.	Exercícios de Preparação/adaptação do organismo ao esforço físico em geral e às modalidades previstas na prova em particular.	Situação Livre	20
II. Desportos Individuais: – Ginástica de solo ou de aparelhos ou atletismo.	O examinando realiza uma sequência gímica no solo cumprindo pelo menos os seguintes elementos: Rolamentos, apoios invertidos, posição de equilíbrio, posição de flexibilidade, elementos de ligação (voltas ou afundos). Ou No Minitrampolim realiza: salto engrupado, salto de carpa com os membros inferiores afastados, meia pirueta e salto em extensão (Vela). No bock realiza: salto de eixo e salto entre mãos. Ou Atletismo: O examinando realiza um salto, dois lançamentos, uma corrida de 40 m e uma corrida de barreiras.	Sequência gímica ou exercício critério	80
III. Jogos Desportivos Coletivos: Voleibol; Basquetebol; Futsal; Andebol.	Em situação de exercício critério: O examinando realiza os seguintes gestos técnicos do voleibol: Passe alto de frente; Manchete; Serviço Tipo Ténis; Remate em suspensão. Ou O examinando realiza os seguintes gestos técnicos do basquetebol: Drible de progressão com lançamento na passada; lançamento em apoio e em suspensão; realiza situação de 1 x 1 (professor) a uma tabela. Ou O examinando realiza os seguintes gestos técnicos do futsal: Condução de bola e remata; condução de bola contornando sinalizadores; demonstra domínio de bola através de toques com o pé, com a cabeça e com a coxa. Ou O examinando realiza os seguintes gestos técnicos do andebol: Drible de progressão em várias direções; remate em suspensão após receção; passe de ombro frente a frente e de progressão com o professor.	Situação de Exercício critério	80
IV. Aptidão Física	Aptidão aeróbia: - Milha (realização de 1 milha (1609 m) no menor tempo possível). Aptidão neuromuscular:		20

	<ul style="list-style-type: none"> - Flexibilidade dos membros inferiores (flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão). - Abdominais (execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida); - Flexões de braços (execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência predefinida). 	Situação de Prova Protocolo do Fitescola.	
--	---	--	--

CrITÉRIOS gerais de classificação da componente teórica:

Uso de terminologia específica de cada matéria.

Aplicação de conceitos.

Relacionamento de conceitos.

Coerência de argumentos na exposição de conceitos.

Rigor na ortografia.

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação, apresentados para cada item, e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada, se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Se o aluno responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

Escolha múltipla

A cotação total do item são  atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- Uma opção incorreta;
- Mais do que uma opção.

Não há lugar a classificações intermédias.

CrITÉRIOS gerais de classificação da componente prática:

Cumprimento dos critérios de êxito de cada matéria definidos para o nível elementar definidos no Programa de Educação Física do Ensino Secundário.

Nota: cada prova de aptidão física que o examinando realize com resultados que se enquadrem na ZSAF será cotada com cinco pontos.

Material a utilizar:

Na **prova escrita** o aluno deverá ser portador de uma esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Na **prova prática**, o examinando deverá apresentar-se devidamente equipado para a prática do exercício físico, bem como com o material necessário  sua higiene pessoal após o trminus da prova.

Duração da prova

A prova teórica tem a duração máxima de 90 minutos.

A prova prática tem a duração máxima de 90 minutos.

Nota: os tempos de transição estão incluídos na duração de cada momento.