

## **INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA** **Educação Física**

**2025**

**Código Prova: 311**

---

### **Ensino Secundário (Despacho Normativo n.º 2-A/2025, 03 de março)**

---

A Prova de Equivalência à Frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física é constituída por 2 componentes: TEÓRICA (90 minutos) e PRÁTICA (90 minutos).

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação e do programa da disciplina.

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência de Educação Física do Ensino Secundário, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

## Educação Física – Componente Teórica

### **1. Objeto de avaliação**

A prova tem por referência os conteúdos/objetivos do programa de Educação Física do Ensino Secundário (3 anos).

A avaliação sumativa externa, realizada através de uma prova escrita de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciados no Programa.

A resolução da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas no Programa, mas não expressas nesta informação

### **Objetivos gerais / competências**

- Conhecer sumariamente a história das diferentes modalidades;
- Conhecer e aplicar as regras fundamentais das modalidades;
- Conhecer a terminologia e conceitos básicos das modalidades;
- Descrever corretamente a execução dos diversos elementos técnico – táticos.
- Conhecer e relacionar aptidão física, saúde, estilos de vida, capacidades motoras, mecanismos de adaptação ao exercício físico, fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, substâncias dopantes, processos de controlo do esforço e aspetos gerais da ética.
- Conhecer a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos

### **Conteúdos**

- Futebol/Futsal;
- Andebol;
- Basquetebol;
- Voleibol;
- Atletismo;
- Ginástica de solo;
- Badminton;
- Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;
- Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

## 2. Característica e Estrutura

A prova a realizar é teórica e tem peso de 30% na classificação final.

A prova apresenta cinco grupos de itens.

Cada um dos grupos de itens pode incidir em qualquer dos temas do Programa.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

TEMAS/CONTEÚDOS	COTAÇÃO	CRITÉRIOS DE CORREÇÃO
Futebol/Futsal  Andebol  Basquetebol  Voleibol  Atletismo  Ginástica de solo  Badminton	– Identificar marcações, posições técnico-táticas e/ou completar frases – 30 Pontos  - Questões do tipo verdadeiro e falso– 40 Pontos  - Questões de escolha múltipla – 40 Pontos  - Questões de composição curta – 50 Pontos	Escolhe a palavra adequada;        Escolhe a opção correta;        Escolhe a opção correta;        Aborda o essencial de forma organizada e sintética.
- Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;  -Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	Questões de desenvolvimento – 40 Pontos	- Conteúdo adequado e organizado;  - Capacidade de síntese;  - Organização coerente de ideias.

### ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO, IMPOSSIBILITADOS DE REALIZAR A PROVA PRÁTICA

Estes alunos apenas realizarão a Prova Escrita, que valerá 100%.

### **3. Critérios gerais de classificação**

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.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

### **4. Duração**

A prova tem a duração de 90 minutos.

### **5. Material autorizado**

O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

## Educação Física – Componente Prática

### **1. Objeto de avaliação**

A prova tem por referência os conteúdos/objetivos do programa de Educação Física do Ensino Secundário.

#### **Objetivos Gerais/Competências**

- Conhecer e identificar as vozes de partida; Utilizar a técnica de partida baixa, sem blocos;
- Partir rapidamente ao sinal de partida;
- Acelerar até à velocidade máxima;
- Finalizar sem desaceleração.
- Fazer uma corrida com uma duração de 4 minutos aproximadamente, com intensidade forte e em ritmo uniforme, aumentando no final.
- O aluno terá que realizar um esquema gímico com os seguintes elementos:
  - Apoio facial invertido com rolamento à frente;
  - Roda; • Rolamento à frente e retaguarda com os membros inferiores afastados; • posição de flexibilidade (ponte ou espargata).
- No caso dos desportos coletivos, o aluno deverá aplicar, em situação de jogo e/ou circuito dos gestos técnicos fundamentais. Aplicar os fundamentos técnicos, táticos e o regulamento da modalidade em causa.
- Relativamente ao Badminton, o aluno, e situação de jogo e/ou circuito com gestos técnicos fundamentais, deverá aplicar os fundamentos técnicos, táticos e o regulamento da modalidade

#### **Conteúdos**

- I) Atletismo: - Corrida de um quilómetro e Corrida de Barreiras
- II) Ginástica de solo
- III) Voleibol e/ou Basquetebol e/ou Futebol/Futsal e/ou Andebol
- VI) Badminton

## 2. Características e estrutura

A prova a realizar é prática e tem peso de 70% na classificação final.

Prova apresenta dois grupos (desportos individuais e desportos coletivos) e incidem no programa de educação física do ensino secundário.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 2:

Conteúdos	Estrutura da Prova Prática	Cotações (200 pontos)	CrITÉRIOS de correção
<b>I) Atletismo</b> - Corrida de Barreiras  - Corrida de um quilómetro	10' (tempo previsto)  10' (tempo previsto)	25 pontos  25 pontos	Realizar as provas tecnicamente corretas de acordo com os regulamentos e o mais rápido possível.  Realizar os exercícios gÍmnicos propostos com harmonia e com correção tÉcnica.
<b>II) GinÁstica de solo</b>	25' (tempo previsto)	50 pontos	Realizar os exercÍcios gÍmnicos propostos com harmonia e com correção tÉcnica.
<b>III) Escolher duas das seguintes modalidades.</b> Voleibol Basquetebol Futsal Andebol	30' (tempo previsto)	40 pontos + 40 pontos	Realizar os exercÍcios propostos corretamente em termos tÉcnicos, tÁticos e regulamentares.
<b>VI) Badminton</b>	15' (tempo previsto)	20 pontos	Realizar os exercÍcios propostos corretamente em termos tÉcnicos, tÁticos e regulamentares.

### **3. Critérios gerais de classificação**

Em todas as situações, à exceção da prova de resistência, os professores responsáveis poderão solicitar ao aluno mais do que uma tentativa ou um tempo maior na tarefa, no sentido de permitir uma observação mais completa, justa e sempre em benefício do examinando.

Em todas as observações serão utilizados os seguintes critérios:

- 1) não executa – 0% da cotação;
- 2) executa com incorreções – 50% da cotação;
- 3) executa corretamente – 100% da cotação.

### **4. Duração**

A prova tem a duração de 90 minutos.

### **5. Material autorizado**

Equipamento para a prática de exercício físico (sapatilhas, fato de treino, artigos para a higiene pessoal)

**FIM**