

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física, 12º ano a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

Teórica

1. Objeto de Avaliação:

A prova final tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada, enquadrada por um conjunto de conteúdos, objetivos e competências.

Domínios/Objetivos

- Aptidão Física e Saúde;
- Componentes da Aptidão Física;
- Estilos de vida;
- Capacidades Motoras:
 - Capacidades condicionais
 - Capacidades coordenativas
- Mecanismos de adaptação ao exercício físico;
- Regras e cuidados a ter na prática das Atividades Físicas e Desportivas;
- Fatores predisponentes para o aparecimento de lesões;
- Substâncias dopantes;
- Processos do controlo do esforço;
- Código da Ética Desportiva;
- Espírito Desportivo;
- Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos;
- A função social do desporto;
- Factos históricos associados ao fenómeno desportivo;

- Regras fundamentais das diversas modalidades desportivas;
- Determinantes técnico-táticas dos jogos Desportivos Coletivos;
- Determinantes técnicas dos Desportos Individuais.

Voleibol

- Identificar os gestos técnico-táticos e a sua aplicação em situação de jogo;
- Reconhecer as posições dos jogadores;
- Conhecer as regras de jogo.

Futsal

- Identificar os gestos técnico-táticos e a sua aplicação em situação de jogo;
- Reconhecer as posições dos jogadores;
- Conhecer as regras de jogo

Basquetebol

- Identificar os gestos técnico-táticos e a sua aplicação em situação de jogo;
- Reconhecer as posições dos jogadores;
- Conhecer as regras de jogo.

Badminton

- Identificar os gestos técnico-táticos e a sua aplicação em situação de jogo;
- Conhecer as regras de jogo.

Ginástica

- Identificar os elementos gímnicos da Ginástica de Solo;
- Reconhecer os requisitos técnicos na execução dos elementos gímnicos.

Atletismo

- Identificar o material utilizado nas diferentes disciplinas do Atletismo;
- Identificar as várias disciplinas da modalidade.

CONTEÚDO

Voleibol

- Posição Base;
- Passe;
- Manchete;
- Serviço por baixo;
- Serviço por cima (tipo ténis);
- Bloco;
- Remate.

Futsal

- Posição base;
- Passe;
- Receção;

- Condução de bola;
- Finta;
- Remate;
- Marcação;
- Desmarcação.

Basquetebol

- Posição base;
- Passe;
- Recepção;
- Drible de proteção;
- Drible de progressão;
- Lançamentos: na passada, em apoio e em suspensão;
- Posição de tripla ameaça.

Badminton

- Posição base;
- Clear;
- Lob;
- Remate;
- Amorti;
- Serviço.

Ginástica

- Rolamento à frente e à retaguarda engrupado;
- Rolamento à frente e à retaguarda com pernas estendidas e afastadas;
- Apoio facial invertido;
- Roda;
- Ponte;
- Elementos de ligação (saltos e voltas).

Atletismo

- Corridas;
- Lançamentos;
- Saltos.

-

-

2. Caracterização e estrutura da prova:

Características e Estrutura da Prova (componente escrita)		
Tipologia de itens	Nº de itens	Cotação (em pontos)
Verdadeiro/Falso	20	Grupo I - 30 pontos
Resposta curta	4	Grupo II - 20 pontos
Resposta restrita	1	Grupo III - 30 pontos
Associação	1	Grupo IV - 20 pontos
Resposta curta	10	Grupo V - 50 pontos
Escolha múltipla	10	Grupo VI - 25 pontos
Escolha múltipla	10	Grupo VII - 25 pontos

3. Critérios de classificação:

Serão valorizados, em todas as questões, os seguintes aspetos:

- Capacidade de síntese;
- Capacidade de análise crítica;
- Organização e fundamentação na aplicação dos conceitos adquiridos, em situações práticas apresentadas.

Constituirão fatores de desvalorização ou penalização, em todas as questões:

- Incorreções, omissões de conteúdo e imprecisões científicas;
- Erros na língua materna.

4. Material:

O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino. Não é permitido o uso de corretor.

5. Duração da Prova

A prova tem a duração de noventa (90) minutos

Prática

1. Objeto de Avaliação:

A prova final tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, enquadrada por um conjunto de capacidades, nomeadamente: Exercícios critério de dois desportos coletivos (entre Voleibol/Basquetebol/Futsal/Corfebol); Exercícios critério de um desporto de raquete (Badminton); Sequência gímnica (Ginástica de solo); Corrida de resistência - Vaivém e Corrida de Velocidade (Atletismo).

Domínios/Objetivos

Executar as ações técnicas e táticas referentes às seguintes modalidades: dois Desportos Coletivos (entre Voleibol/Basquetebol/Futsal/Corfebol) e de um Desporto de Raquete (Badminton); realizar uma sequência de habilidades da Ginástica de Solo; terminar a prova de Atletismo (Corrida de resistência e corrida de velocidade).

DESPORTOS COLETIVOS

Exercício critério - O aluno deve realizar com correção e oportunidade, em exercícios critério e em situação de jogo reduzido as principais ações técnicas e táticas das duas modalidades escolhidas.

GINÁSTICA DE SOLO

Sequência gímnica - O aluno deve elaborar e realizar uma sequência de habilidades no solo, que combine com fluidez, destrezas gímnicas, elementos de ligação, elementos de flexibilidade e elementos de equilíbrio, de acordo com as exigências técnicas.

ATLETISMO

O aluno deve realizar uma corrida de Velocidade (40 m) no menor tempo possível, e o teste Vaivém, na maior distância possível.

DESPORTO RAQUETA (BADMINTON)

Exercício critério - O aluno deve realizar com correção e oportunidade, em exercícios critério e em situação de jogo "1X1" as principais ações técnicas e táticas da modalidade.

CONTEÚDOS

DESPORTOS COLETIVOS	GINÁSTICA DE SOLO	DESPORTO DE RAQUETE	ATLETISMO – CORRIDA VELOCIDADE E RESISTÊNCIA
Elementos técnicos e táticos das modalidades	Elementos técnicos da modalidade apresentando uma sequência gímnica	Elementos técnicos e táticos do Badminton	Elementos técnicos na corrida de velocidade e na corrida de resistência

2. Caracterização e estrutura da prova:

Características e Estrutura da Prova (componente prática)	
Tema	Cotação (em pontos)
2 Desportos Coletivos	80 pontos
Ginástica	40 pontos
Atletismo	40 pontos
Badminton	40 pontos

3. Critérios de classificação:

- O aluno dispõe de duas tentativas das quais se avalia a melhor, exceto na corrida de resistência (Atletismo), tendo nesta prova somente uma tentativa;
- O aluno cumpre as determinantes técnicas em exercício critério;
- O aluno aplica a melhor opção tática em contexto de jogo reduzido;
- Será tido em conta as exigências técnicas bem como o encadeamento e a complexidade do esquema (Ginástica Artística);
- O aluno deverá iniciar e finalizar o exercício em atitude gímnica correta (Ginástica Artística).

4. Material:

Equipamento desportivo (sapatilhas, calções, fato de treino, t-shirt, chinelos e acessórios para banho).

5. Duração

A prova tem a duração de noventa (90) minutos