

Informação-prova

## Educação Física

2025

Prova 311

12.º Ano de Escolaridade

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

### Objeto de avaliação

A prova avalia um conjunto de aprendizagens e de competências desenvolvidas no ensino secundário tendo como referência o Currículo Nacional de Ensino Secundário, o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, as aprendizagens essenciais e os respetivos domínios.

#### Prova Prática

Serão objeto de avaliação os seguintes conteúdos práticos:

##### **Domínio das Atividades Físicas**

- Realizar exercícios na Ginástica de Solo e Saltos na Ginástica de Aparelhos de acordo com as exigências técnicas e normas de segurança.
- Realizar no Atletismo: Saltos e Corridas segundo padrões simplificados e cumprindo as exigências elementares, técnicas e regulamentares.
- Realizar corretamente os gestos técnicos referentes aos Jogos Desportos Coletivos selecionados.

##### **Domínio da Aptidão Física**

- Realizar os testes padronizados segundo o programa do FITescola para a sua idade e sexo.

#### Prova Escrita

Serão objeto de avaliação os seguintes conteúdos teóricos:

##### **Domínio dos Conhecimentos**

###### Grupo I

- Conhecer, descrever e caracterizar a técnica de execução dos elementos e saltos gímnicos.
- Conhecer os aspetos fundamentais relacionados com a segurança e as ajudas dos principais elementos e saltos gímnicos e caracterizar materiais e aparelhos.

###### Grupo II

- Conhecer, descrever e caracterizar a técnica de execução das várias provas de Atletismo.
- Identificar os materiais e o terreno de realização das diversas provas de Atletismo.

###### Grupo III

- Conhecer e aplicar o regulamento específico dos vários Jogos Desportivos Coletivos.
- Identificar e caracterizar os elementos técnico-táticos das modalidades.
- Conhecer, descrever e caracterizar a técnica de execução dos vários elementos.

## Grupo IV

Compreender o conceito de Aptidão Física

- Conhecer e interpretar as Capacidades Motoras.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física.

## Grupo V

• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas.

## Características e estrutura

A prova é constituída por dois momentos de avaliação distintos: um prático e outro escrito.

### Prova Prática

#### **Domínio das Atividades Físicas:**

##### Ginástica Solo:

O examinando terá de realizar uma sequência gímnica no solo constituída por 6 elementos:

- Rolamentos (à frente engrupado e à retaguarda com os MI em extensão e afastados);
- Apoio Facial Invertido com saída de rolamento à frente;
- Posição de Flexibilidade (ponte ou espargata);
- Posição de Equilíbrio (avião); Elementos de ligação (meia-volta).

##### Ginástica de Aparelhos:

O examinando escolhe um dos aparelhos, minitrampolim ou plinto, e terá que realizar os saltos definidos:

- Minitrampolim: engrupado e carpa MI afastados
- Plinto: salto de eixo e salto entre-mãos.

##### Atletismo:

O examinando terá que realizar:

- Corridas: velocidade 40m com partida baixa.
- Saltos: Salto em comprimento ou triplo-salto ou salto em altura.

##### Jogos Desportivos Coletivos (JDC):

O examinando escolhe dois dos Jogos Desportivos Coletivos: Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol.

Nos JDC selecionados, terá de realizar um circuito técnico específico, constituído por exercícios critério:

ANDEBOL	BASQUETEBOL	FUTSAL	VOLEIBOL
Passe/recepção Drible Finta Remate em Apoio Remate em salto	Passe/recepção Drible de proteção e progressão Paragem a um e dois tempos Lançamento na Passada Lançamento em Apoio	Condução de bola Drible Passe/recepção Finta Remate	Passe Manchete Serviço por baixo Serviço tipo ténis

**Domínio da Aptidão Física:**

O examinando terá de realizar os testes:

- Resistência: Vai e Vem
- Força média: Abdominais
- Força superior: Flexões de braços
- Força inferior: Impulsão horizontal

**Prova Escrita****Domínio dos Conhecimentos:**

A prova escrita é constituída por cinco grupos:

Grupo I - Ginástica de Solo e Aparelhos (10 questões)

Grupo II - Atletismo (10 questões)

Grupo III - Jogos Desportivos Coletivos (20 questões)

Grupo IV - Aptidão Física (10 questões)

Grupo V - Fatores de saúde e riscos associados (10 questões)

**Critérios gerais de classificação**

A classificação a atribuir a cada domínio resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa em pontos.

A não realização de um dos exercícios é classificada com zero pontos.

Nos critérios de correção serão contabilizados:

Fatores de valorização – nível de execução dos elementos e gestos técnicos das provas.

Fatores de desvalorização – afastamento do conteúdo proposto, elementos e gestos técnicos desadequados e imperfeitos.

A cotação será distribuída conforme se pode ler nas tabelas seguinte:

<b>Prova prática</b>		
<b>Domínio das Atividades Físicas</b>	Ginástica de Solo e Aparelhos	50 pts
	Atletismo: corridas e saltos	30 pts
	Jogos Desportivos Coletivos	80 pts
<b>Domínio da Aptidão Física</b>	Vai e vem	10 pts
	Abdominais	10 pts
	Flexões de braços	10 pts
	Impulsão horizontal	10 pts

<b>Domínio dos Conhecimentos - Prova escrita</b>		
Grupo I	Ginástica de Solo e Aparelhos	40 pts
Grupo II	Atletismo: corridas e saltos	30 pts
Grupo III	Jogos Desportivos Coletivos	60 pts
Grupo IV	Aptidão Física	40 pts
Grupo V	Saúde e Riscos associados	30 pts



## Duração

Ambas as provas, a prática e a escrita, têm duração de 90 minutos.

## Material autorizado

Para a **prova prática**, os alunos devem apresentar-se com equipamento e calçado desportivo semelhante ao usado nas aulas de Educação Física.

Para a **prova escrita**, os alunos devem apresentar-se apenas com caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta, indelével.