

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

2025

Prova 311

12º Ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 12º ano da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova de exame de equivalência à frequência de Educação Física incide sobre os conhecimentos, habilidades e capacidades respeitantes aos conteúdos enquadrados em domínios do Programa da Disciplina, passíveis de avaliação em prova escrita e prática de duração limitada.

As duas componentes da prova de equivalência à frequência de Educação Física são cotadas cada uma com 100 pontos e a sua ponderação é de 30% para a componente escrita e de 70% para a componente prática.

PROVA ESCRITA 30%	
Conteúdos	Objetivos
Grupo I Capacidades Físicas Ética desportiva	* Identificar e compreender a importância do desenvolvimento das capacidades motoras e da composição corporal. * Analisar criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos. * Analisar criticamente aspetos gerais da ética desportiva.

<p>Grupo II</p> <p>Ginástica de solo</p> <p>Ginástica de aparelhos</p> <p>Ginástica acrobática</p>	<p>* Identificar os diferentes elementos gímnicos.</p> <p>* Conhecer e identificar os diferentes aparelhos, as suas funções e o modo de execução das técnicas, compreendendo as regras de segurança.</p>
<p>Grupo III</p> <p>Atletismo:</p> <p>Corridas</p> <p>Saltos</p> <p>Lançamentos</p>	<p>* Identificar os espaços utilizados nas diferentes disciplinas do atletismo.</p> <p>* Conhecer e identificar as diferentes provas de atletismo, o regulamento de cada uma e as suas ações técnicas fundamentais.</p>
<p>Grupo IV</p> <p>Desportos coletivos:</p> <p>Futsal</p> <p>Basquetebol</p> <p>Voleibol</p> <p>Andebol</p>	<p>* Conhecer as regras fundamentais de cada modalidade.</p> <p>* Identificar os espaços de cada jogo e suas marcações.</p> <p>* Identificar princípios básicos das ações ofensivas e defensivas de cada modalidade.</p>

PROVA PRÁTICA 70%	
Conteúdos	Objetivos
<p>Grupo I</p> <p>Ginástica de solo</p>	<p>Realizar um esquema de solo com os seguintes elementos obrigatórios:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Rolamento à Frente; * Rolamento à Retaguarda; * Apoio facial invertido; * Elemento de flexibilidade; * Elemento de Equilíbrio;

	* Roda.
Grupo II Atletismo	Realizar do atletismo, uma das seguintes atividades: - Corrida de 40 metros, com partida de pé. - Lançamento do peso. - Salto em comprimento.
Grupo III Jogos Desportivos Coletivos	Realizar dos Jogos Desportivos Coletivos duas das seguintes modalidades: * Futsal; * Basquetebol; * Andebol; * Voleibol;
Grupo IV Aptidão Física	Teste do Fitescola

Caracterização da prova

A prova de equivalência à frequência é composta por uma prova escrita e uma prova prática que engloba os blocos temáticos constantes do programa da disciplina com a seguinte cotação:

Prova Escrita	
Estrutura	Cotações
Grupo I – 40 pontos	
Item 1 4 questões de resposta aberta	40 pontos (10 pontos cada)
Grupo II - 40 pontos	
Item 2 10 questões de escolha múltipla	20 pontos (2 pontos cada)
Item 3 2 questões de resposta aberta	20 pontos (10 pontos cada)

Grupo III - 60 pontos	
Item 4 10 questões de completar	20 pontos (2 pontos cada)
Item 5 10 questões de correspondência	20 pontos (2 pontos cada)
Item 6 2 questões de resposta aberta	20 pontos (10 pontos cada)
Grupo IV - 60 pontos	
Item 7 20 questões de escolha verdadeiro e falso	40 pontos (2 pontos cada)
Item 8 2 questões de resposta aberta	20 pontos (10 pontos cada)

Prova Prática	
Estrutura	Cotações
Grupo I – 50 pontos	
Ginástica no solo	6 tarefas motoras – 7 pontos cada Atividade global – 8 pontos
Grupo II - 40 pontos	
Atletismo	4 tarefas motoras – 8 pontos cada Atividade global – 8 pontos
Grupo III - 44 pontos	
Jogo Desportivo Coletivo - I	6 tarefas motoras – 6 pontos cada Atividade global – 8 pontos
Grupo IV - 44 pontos	
Jogo Desportivo Coletivo - II	4 tarefas motoras – 9 pontos cada Atividade global – 8 pontos
Grupo V – 22 pontos	
Aptidão Física	Tarefa motora A - 12 pontos

	Tarefa motora B – 10 pontos
--	-----------------------------

Critérios gerais de classificação

As respostas elegíveis e o afastamento integral dos aspetos solicitados implicam que as respostas sejam classificadas com zero. A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios de correção a seguir indicados:

Prova Escrita	
Estrutura	Cotações
Grupo I – 40 pontos	
Item 1 (40 Pontos)	Conteúdo correto e adequado - 50% Organização coerente das ideias - 25% Capacidade de síntese - 25%
Grupo II - 40 pontos	
Item 2 (20 Pontos) Item 3 (20 Pontos)	Conteúdo correto e adequado – 100% Conteúdo correto e adequado - 50% Organização coerente das ideias - 25% Capacidade de síntese - 25%
Grupo III - 60 pontos	
Item 4 (20 Pontos) Item 5 (20 Pontos) Item 6 (20 Pontos)	Conteúdo correto e adequado – 100% Conteúdo correto e adequado – 100% Conteúdo correto e adequado - 50% Organização coerente das ideias - 25% Capacidade de síntese - 25%
Grupo IV - 60 pontos	
Item 7 (40 Pontos) Item 8 (20 Pontos)	Conteúdo correto e adequado – 100% Conteúdo correto e adequado - 50% Organização coerente das ideias - 25% Capacidade de síntese - 25%

Prova Prática	
Estrutura	Cotações
Grupo I – 50 pontos	
Ginástica no solo	Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 % Aplicação correta dos regulamentos – 25% Criatividade – 25%.
Grupo II – 40 pontos	
Atletismo	Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 % Aplicação correta dos regulamentos – 25% Criatividade – 25%.
Grupo III – 44 pontos	
Jogo Desportivo Coletivo - I	Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 % Aplicação correta dos regulamentos – 25% Criatividade – 25%.
Grupo IV – 44 pontos	
Jogo Desportivo Coletivo - II	Executa correta e adequadamente as ações motoras – 50 % Aplicação correta dos regulamentos – 25% Criatividade – 25%.
Grupo V – 22 pontos	
Aptidão Física	O resultado do teste enquadra-se na zona saudável.

Material

Para a realização da prova escrita o aluno necessita de esferográfica de cor azul ou preta.

Para a realização da prova prática o aluno deve apresentar-se equipado, como se de uma aula de Educação Física se tratasse Ténis, calções e t-shirt ou fato de treino.

Duração

A prova tem a duração de 180 minutos, 90 minutos para a realização da prova escrita e 90 minutos para a realização da prova prática, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.