

INFORMAÇÃO PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Prova de Educação Física

Código: 311

Nível de Ensino: 12.º ano

Ano letivo: 2025/2026

Prova Escrita

Objeto de avaliação:

A prova tem por referência as *Aprendizagens Essenciais* de Educação Física, com especial enfoque nas áreas de competências inscritas no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada. Os conteúdos/unidades temáticas constituintes do objeto de avaliação das aprendizagens são as seguintes:

Conteúdos teóricos:

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.

Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: - cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; - realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); - reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).

Jogos olímpicos da era moderna.

Futsal:

- Identificação do jogo/terminologia e simbologia;
- Regulamentos específicos das modalidades (regras de jogo);
- Fundamentos do jogo (ataque/defesa);
- Ações técnico-táticas: passe e receção com a parte interna do pé, receção com a planta do pé, condução de bola com a parte interna e externa do pé, remate com a parte interna ou peito do pé, remate de cabeça, finta ou drible, defesa HxH, desmarcação, jogo reduzido e jogo 5x5.

Voleibol:

- Identificação do jogo/terminologia e simbologia;
- Regulamentos específicos das modalidades (regras de jogo);
- Fundamentos do jogo (ataque/defesa);
- Ações técnico-táticas: passe por cima, serviço por baixo, serviço por cima, manchete, amortie, passe por cima em suspensão, bloco, remate em apoio, receção ao serviço em "W", jogo 4x4 e jogo formal.

Basquetebol:

- Identificação do jogo/terminologia e simbologia;
- Regulamentos específicos das modalidades (regras de jogo);
- Fundamentos do jogo (ataque/defesa);
- Ações técnico-táticas: passe de peito e picado, recepção de bola, drible de proteção e progressão, lançamento em apoio e na passada, paragens a um e a dois tempos, rotações (noção de pé eixo), marcação HxH, defesa à zona, passe e corte, jogo 3x3 e jogo formal.

Andebol:

- Identificação do jogo/terminologia e simbologia;
- Regulamentos específicos das modalidades (regras de jogo);
- Fundamentos do jogo (ataque/defesa);
- Ações técnico-táticas: passe de ombro, passe picado, drible, recepção de bola, remate em apoio, remate em suspensão, defesa individual, defesa à zona, jogo 5x5 e jogo formal.

Ginástica de Solo:

- Identificação do material;
- Identificação das atividades gímnicas: rolamento à frente (engrupado, MI afastados), rolamento à retaguarda (engrupado, MI afastados, MI unidos e estendidos), roda, apoio facial invertido, avião, ponte, vela, espargata, rã, saltos, voltas e afundos.

Ginástica Acrobática:

- Identificação do material;
- Identificação das atividades gímnicas: pegas, montes, desmontes, elementos de ligação, pares e trios.

Ginástica de Aparelhos:

- Identificação do material;
- Identificação das atividades gímnicas: minitrampolim – salto em extensão, salto engrupado, salto de carpa, ½ pirueta e pirueta.

Atletismo:

- Identificação do material;
- Elementos técnicos abordados: corrida de velocidade, corrida de resistência, corrida de barreiras, salto em altura- técnica de fosbury-flop.
- Identificação e relação entre as diferentes especialidades.

Badminton:

- Identificação do jogo/terminologia e simbologia;
- Regulamento específico das modalidades (regras de jogo);
- Fundamentos do jogo (ataque/defesa);
- Ações técnico-táticas abordadas: posição base, pega da raqueta, clear, lob, amortie, drive, serviço curto, serviço longo, jogo 1x1 e jogo 2x2.

Características e estrutura:**Grupo I - 50 pontos:**

Questão 1 - 20 Frases para o aluno avaliar se são verdadeiras ou falsas (1 ponto cada questão);

Questão 2 - 15 Questões de resposta de escolha múltipla, com 3 hipóteses de resposta (2 pontos cada questão);

Grupo II -100 pontos:

Uma questão com 3 temas à escolha de entre os quais o aluno deve optar por um e comentar (60 pontos);

Quatro questões de resposta de escolha múltipla (40 pontos - 10 pontos cada questão).

Grupo III - 50 pontos:

Cinco questões de identificação/resposta direta (10 pontos cada questão).

Critérios gerais de classificação:

O exame será corrigido pelos elementos do grupo de Educação Física.

A classificação do exame será expressa em pontos, de zero a duzentos (0 pts a 200 pts).

Nos casos em que é pedida apenas uma resposta, seja ela uma associação, uma escolha de opção correta entre várias ou uma classificação em verdadeiro ou falso, serão consideradas erradas todas as respostas que incluam mais do que uma hipótese, ainda que uma delas seja a correta.

Em situações de falta de legibilidade será anulada a questão.

Nas questões de desenvolvimento e de resposta curta serão sempre atribuídos pontos. Será avaliada a objetividade/coerência e pertinência da resposta.

A prova escrita tem uma ponderação de 30% da classificação final, enquanto, que a prova prática tem uma ponderação de 70% da classificação final. A classificação final da prova será obtida pelo somatório dos 30% da prova escrita + 70% da prova prática.

Duração: A prova escrita tem uma duração de 90 minutos.

Material autorizado: Caneta ou esferográfica de tinta indelével preta ou azul.

Prova Prática

Objeto de avaliação:

A prova tem por referência as *Aprendizagens Essenciais* de Educação Física, com especial enfoque nas áreas de competências inscritas no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada. Os conteúdos/unidades temáticas constituintes do objeto de avaliação das aprendizagens são as seguintes:

Ginástica de solo:

- Realizar com correção os elementos gímnicos propostos;
- Elementos gímnicos: rolamento à frente (engrupado, MI afastados), rolamento à retaguarda (engrupado, MI afastados, MI unidos e estendidos), roda, apoio facial invertido, avião, ponte, vela, folha, espartagata, sapo, saltos, voltas e afundos.

Ginástica de Aparelhos:

- Realizar com correção os elementos gímnicos propostos;
- Minitrampolim – salto em extensão, salto engrupado, salto de carpa, ½ pirueta e pirueta.
- Boque ou plinto – salto de eixo e entre-mãos.

Voleibol:

- Identificação do jogo/terminologia e simbologia;
- Regulamento específico da modalidade (regras de jogo);
- Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situações de jogo as seguintes ações: passe por cima, serviço por baixo, serviço por cima, manchete, amortie, passe por cima em suspensão, bloco, remate em apoio, receção ao serviço em “W”, jogo 1x1, jogo 2x2, jogo 4x4 e jogo formal.

Futsal:

- Identificação do jogo/ terminologia e simbologia;
- Regulamento específico da modalidade (regras de jogo);
- Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situações de jogo as seguintes ações: passe e receção com a parte interna do pé, receção com a planta do pé, condução de bola com a parte interna e externa do pé, remate com a parte interna ou peito do pé, remate de cabeça, finta ou drible, defesa HxH, desmarcação, jogo 1x1, jogo 2x2, jogos reduzidos e jogo 5x5.

Basquetebol:

- Identificação do jogo/terminologia e simbologia;
- Regulamento específico da modalidade (regras de jogo);
- Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situações de jogo as seguintes ações: passe de peito e picado, receção de bola, drible de proteção e progressão, lançamento em apoio e na passada, paragens a um e a dois tempos, rotações (noção de pé eixo), marcação HxH, defesa à zona, passe e corte, jogo 1x1, jogo 2x2, jogo 3x3 e jogo formal.

Atletismo:

- Identificação de cada modalidade do Atletismo;
- Realizar uma corrida de resistência de 12 minutos.
- Realizar uma corrida de velocidade de 40 metros.
- Realizar uma corrida de barreiras de 40 metros.
- Realizar o salto em altura com a técnica Fosbury Flop.

Badminton:

- Identificação do jogo/ terminologia e simbologia;
- Regulamento específico da modalidade (regras de jogo);
- Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situações de jogo as seguintes ações: serviço curto, serviço longo, lob, clear, amortie alto, amortie baixo, drive, remate, jogo 1x1 e jogo 2x2.

Andebol:

- Identificação do jogo/ terminologia e simbologia;
- Regulamento específico da modalidade (regras de jogo);
- Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situações de jogo as seguintes ações: posição base, passe de ombro, passe picado, drible, receção da bola, passe e entra, remate em apoio, remate em suspensão, defesa individual, defesa à zona contra-ataque, jogo 1x1; jogo 2x2, jogo 3x3, jogo 4x4, jogo 5x5 e jogo formal.

Caraterísticas e estrutura:

Grupo I – 40 Pontos

8 Exercícios analíticos (5 pontos cada exercício).

Grupo II – 80 Pontos

4 Exercícios de situação de jogo condicionado/reduzido (20 pontos cada exercício).

Grupo III – 40 Pontos

5 Exercícios analíticos (8 pontos cada exercício).

Grupo IV – 40 Pontos

5 Exercícios analíticos (8 pontos cada exercício).

Critérios gerais de classificação:

A classificação do exame será expressa em pontos, de zero a duzentos.

Em situação de exercícios analíticos, executa com correção técnica as competências técnicas da modalidade.

O aluno deverá ter a capacidade de interpretar as diversas situações de jogo, optando pelas respostas/soluções mais adequadas com execução técnica correta e respeitando as regras do jogo.

Na Ginástica o aluno deverá realizar os elementos gímnicos com execução técnica correta.

A Avaliação Motora é registada em grelha própria.

A prova escrita tem uma ponderação de 30% da classificação final e a prova prática tem uma ponderação de 70% da classificação final. A classificação final da prova será obtida pelo somatório dos 30% da prova escrita + 70% da prova prática.

Duração:

A prova prática tem uma duração de 90 minutos.

Material utilizado:

Vestuário apropriado para à prática de educação física (sapatilhas, camisola, calções e/ou fato de treino, meias e/ou sabrinas para a ginástica no solo).