
INFORMAÇÃO- PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA

2025

Prova 311

Ensino Secundário (Despacho Normativo n.º 2-A/2025)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física:

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

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais em vigor para o Ensino Secundário.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do Programa da disciplina, passíveis de avaliação em **prova prática com a duração de 90 minutos e prova teórica com a duração de 90 minutos**. A Prova avalia a o domínio teórico e prático da Ginástica no Solo, dos Desportos Coletivos e da Aptidão Física.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

Parte prática

1 – Realização de corrida contínua, de longa duração e de intensidade moderada.

2 – Elaboração/realização na **Ginástica de Solo** de uma sequência de destrezas elementares que deve incluir: Rolamento à Frente Engrupado; Rolamento à Retaguarda; Pino de Braços ou de Cabeça; Roda; Rodada e Rolamento à Retaguarda seguido de Pino.

3 - Execução, de acordo com o esquema apresentado, dos gestos técnicos associados aos **Desportos Coletivos** (o aluno escolhe uma de entre as seguintes modalidades: Basquetebol, Andebol e Futebol).

Estrutura da prova

A estrutura da parte prática desta prova, está sintetizada no Quadro 1.

Quadro 1 – Domínios e conteúdos da prova

Domínios	Conteúdos	Cotação
1 – Aptidão Física	Corrida de resistência - Vaivém	40 pontos
2 – Ginástica no Solo	Rolamento à frente engrupado	6 pontos
	Rolamento à retaguarda	6 pontos
	Roda	6 pontos
	Apoio facial invertido	6 pontos
	Rodada e Rolamento à retaguarda com passagem por pino	6 pontos
	Total	30 pontos
Desportos Coletivos (a escolher uma modalidades de entre três)	Basquetebol	
	Enquadramento defensivo	6 pontos
	Drible de progressão	6 pontos
	Finta	6 pontos
	Desmarcação com passe e receção de bola	6 pontos
	Finalização (lançamento na passada)	6 pontos
	Total	30 pontos
	Futebol	
	Enquadramento defensivo	6 pontos
	Condução de bola	6 pontos
	Finta	6 pontos
	Desmarcação com passe e receção de bola	6 pontos
	Finalização (remate com o pé)	6 pontos
	Total	30 pontos
	Andebol	
	Enquadramento defensivo	6 pontos
	Drible de progressão	6 pontos
	Finta	6 pontos
	Desmarcação com passe e receção de bola	6 pontos
	Finalização (remate em suspensão)	6 pontos
	Total	30 pontos
		Total:100

Parte escrita

1 – Conhecer os elementos gímnicos da **Ginástica no Solo**: Rolamento à Frente engrupado; Rolamento à Retaguarda; Rolamento à retaguarda com saída de pernas afastadas; Rolamento à Frente com saída de pernas afastadas, Roda, Apoio facial invertido e Avião.

2 – Saber os elementos gímnicos da **Ginástica de Aparelhos**:

No bock; Salto de pernas afastadas; no plinto, de entre mãos; no mini –trampolim, salto em extensão, em pirueta, engrupado, encarpado e mortal.

3 – Identificar os **Desportos Coletivos**, Basquetebol, Andebol, Futebol e Voleibol, assim como os respetivos gestos técnicos e regras.

4 – Conhece as disciplinas do **Atletismo**: Saltos, Lançamentos e Corridas, assim como sabe o que é a resistência, velocidade e o que é a frequência cardíaca.

5 – Relaciona o tema “benefícios da atividade física no ser humano” com 5 subtemas (saúde, toxicodependência, Sociabilização, sedentarismo, obesidade, etc.)

Estrutura da prova

A prova escrita é constituída por respostas de escolha múltipla, verdadeiro e falso, correspondência e resposta aberta.

Quadro 2 – Domínios e conteúdos da prova

Domínios	Conteúdos	Cotação
1 – Ginástica no Solo	Rolamento à frente engrupado Rolamento à retaguarda Rolamento à retaguarda com saída de pernas afastadas Roda Apoio facial invertido Avião	13 pontos
2 – Ginástica de Aparelhos (Saltos)	Salt no plinto Salto no Minitrampolim	
3 – Desportos Coletivos	Voleibol Passe por cima Serviço por cima ou por baixo Manchete Remate	

	Basquetebol Passe (peito, picado e recepção) Passe e corte Drible em progressão Lançamento na passada Lançamento a curta distancia	48 pontos
	Futebol Passe com a parte interna do pé Condução da bola com o pé Condução da bola e remate com o pé à baliza Recepção da bola sem a perder	
	Andebol Passe de ombro e recepção Drible em progressão com remate Drible alternadamente com ambas as mãos	
4 - Atletismo	Saltos Lançamentos Corrida	14 pontos
5 - Conhecimentos		25 pontos
		Total=100 pontos

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Parte prática

1 – Aptidão Física

Atinge zona saudável de saúde de acordo com a sua idade – cotação máxima.

Não atinge zona saudável de saúde de acordo com a sua idade – cotação de zero.

2 - Ginástica no Solo

20% – Apresenta-se e tenta, mas não executa o exercício.

40% – Executa com incorreções nos apoios, nos alinhamentos e nos equilíbrios.

60% – Executa com colocação dos apoios, mas sem impulsão. O alinhamento tem algumas incorreções e a saída apresenta desequilíbrios.

80% – Coloca bem os apoios e tem impulsão. Apresenta o alinhamento em equilíbrio mas sai do exercício sem controlo.

100% – Coloca muito bem os apoios, tem impulsão. Apresenta o alinhamento em equilíbrio e sai do exercício com equilíbrio e controlo.

Desportos Coletivos (a escolher uma modalidade de entre as três apresentadas)

Basquetebol

Passe e Receção: utiliza as duas mãos, um pé à frente do outro, extensão total dos braços e roda os pulsos. Na receção tem as pernas fletidas, semiflete os braços com as mãos colocadas à frente do corpo e os dedos bem abertos, mantém o olhar dirigido para a bola e flete os braços para amortecer a bola.

Desmarcação (passe e corte): passa a um companheiro (ou professor), oferecendo uma linha de passe e corre em direção ao cesto fazendo mão-alvo.

Drible de progressão: realiza batimentos progredindo com a bola à altura da cintura e ao lado dos pés.

Finalização (lançamento na passada): efetua dois apoios e lança com a mão contrária ao pé de chamada.

Enquadramento defensivo: posiciona-se entre o adversário e o alvo e assume a posição básica defensiva.

Futebol

Passe com a parte interna do pé: passa a bola ao colega utilizando a parte interna do pé. Coloca o pé de apoio, perto da bola e após o batimento com a parte interna do pé, prolonga o movimento da perna para a frente para dar direção à bola.

Desmarcação: Ocupa um espaço vazio, de preferência na direção do alvo do adversário.

Condução da bola: conduz a bola em progressão, utilizando o pé mais favorável, sem perder a bola Remate: finaliza com remate à baliza ao pé.

Receção: faz o controlo da bola com a parte interna do pé ou com a planta do pé, de forma a amortecer a bola e ficar na posse dela.

Enquadramento defensivo: posiciona-se entre o adversário e o alvo e assume a posição básica defensiva.

Andebol

Passe de Ombro e receção: no passe deve estar orientado na direção do companheiro, fazer um ângulo reto com o braço e antebraço da mão que segura a bola com o cotovelo à altura do ombro, recuar o ombro e o braço e depois avança-los. Receção estar orientado na direção do companheiro, com os braços em extensão, cotovelos descontraídos e os dedos bem abertos, fletir os braços para amortecer a velocidade da bola.

Drible em Progressão: dribla em progressão e utiliza a mão mais favorável.

Remate: faz corretamente os apoios e finaliza o remate à baliza em suspensão.

Enquadramento Defensivo: posiciona-se entre o adversário e o alvo e assume a posição básica defensiva.

Parte escrita

As respostas ilegíveis são classificadas com zero pontos.

Se o aluno responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

Na classificação das respostas, não devem ser tomados em consideração erros linguísticos, a não ser que sejam impeditivos da compreensão da resposta.

Escolha múltipla

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

Não há lugar a classificações intermédias.

Verdadeiro – Falso

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a veracidade do item.

São classificadas com zero pontos as respostas que não seja assinalada com V ou F conforme o caso do item.

Correspondência

A cotação total do item é atribuída se as correspondências forem todas apresentadas de forma correta e inequívoca.

São classificadas com zero pontos as respostas que não tenham correspondência ou cuja correspondência esteja errada.

Resposta aberta

Nos itens de resposta aberta, as desvalorizações passíveis de serem aplicadas às respostas do aluno estão previstas nos critérios específicos de classificação.

A classificação final da prova de equivalência à frequência corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes (teórica e prática), convertida na escala de de zero a vinte valores

MATERIAL

Parte escrita

O aluno deverá trazer, caneta de tinta azul ou preta.

Parte prática

O aluno deverá trazer equipamento adequado à prática desportiva.

DURAÇÃO

Parte escrita

A realização da prova escrita tem a duração de 90 minutos.

Parte prática

A realização da prova prática tem a duração de 90 minutos.