
Informação - Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

Ano Letivo 2024/2025

Código da Prova: 311

Ensino Secundário

Tipo de Prova: Escrita e Prática

1. Objeto de avaliação

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, pelos alunos.

O exame tem por referência o Programa de Educação Física em vigor para o Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados no referido programa.

Os conteúdos a avaliar centram-se nas duas grandes áreas de avaliação da Educação Física - Atividades Físicas (área A), Conhecimentos (área C), sendo selecionados e formulados tendo em conta as possibilidades das instalações e matérias disponíveis, o nível inicial dos alunos do 12º ano de escolaridade e o conhecimento do historial dos alunos da escola, no âmbito da disciplina de Educação Física. Têm como capital objetivo serem globalizantes, abrangentes e adequados, por forma a permitir uma avaliação sucinta da aprendizagem das atividades físicas em prova teórica e prática de duração limitada. As matérias seleccionadas para as duas áreas são as seguintes:

ÁREA A - Atividades Físicas

Basquetebol

Ginástica no Solo

Atletismo

ÁREA C - Conhecimentos

- **Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas:** Resistência, força; velocidade, flexibilidade, coordenação.

Atletismo: Corrida de resistência aeróbia (longa duração), corrida de velocidade, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso e Triplo Salto.

Ginástica no Solo: Exercícios no solo.

Basquetebol: Características do jogo, ações técnico-táticas e regras do jogo.

CONTEÚDOS DA ÁREA A - ATIVIDADES FÍSICAS

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - BASQUETEBOL

- Realizar em exercício uma situação de contra-ataque que englobe ressalto defensivo e saída em drible, mudança de direção pela frente, passe de peito, recepção e lançamento na passada /suspensão.

GINÁSTICA NO SOLO

- Realizar uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: Rolamento à frente, Roda, Rolamento à retaguarda, Apoio Facial Invertido, um elemento de equilíbrio, um elemento de flexibilidade, interligando saltos e voltas em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

ATLETISMO

- Realizar uma corrida de velocidade (40 metros) com partida de blocos.
- Realizar o salto em altura com a técnica de Fosbury Flop.
- Realizar o Lançamento do Peso.

CONTEÚDOS DA ÁREA C - CONHECIMENTOS

- Identificar e conhecer as diferentes provas (corridas, saltos, lançamentos), o objetivo e regras das provas (corridas, saltos, lançamentos) e o modo de execução das principais ações técnicas das provas (corridas, saltos, lançamentos).
- Identificar e conhecer o modo de execução das principais ações técnicas das habilidades gímnicas (avião, ponte, roda, pirueta vertical, pino de braços, rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados).
- Identificar e conhecer, no Basquetebol, as principais características do jogo de basquetebol (objetivo do jogo; número de jogadores; duração; campo de basquetebol); os diferentes conceitos técnico-táticos do jogo de basquetebol: passe (peito, picado e ombro); desmarcação; defesa (posição básica defensiva); fintas; drible (progressão, proteção); lançamento (lançamento na passada, em suspensão, parado); jogo 3x3 (contra-ataque; passe e corte); as principais regras do jogo de basquetebol (começo do jogo; obtenção de pontos; como se pode jogar a bola; bola fora; faltas pessoais; regra dos 8 segundos; regra dos 24 segundos; substituições; reposição da bola em jogo).

2. Caracterização da Prova

A prova é constituída por duas componentes: escrita e prática.

2.1- Caraterização da Prova Prática

A Prova apresenta três grupos de exercícios práticos, onde são avaliadas as aprendizagens nas diversas matérias. No quadro subsequente apresenta-se a estrutura da prova.

GRUPOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO (em pontos)
I	<u>Jogos Coletivos - Basquetebol</u> Em exercício critério, o aluno realiza os elementos técnicos descritos nos conteúdos. - Local: Pavilhão.	80
II	<u>Ginástica - Ginástica no Solo</u> - Realização de uma sequência com todos os elementos técnicos apresentados nos conteúdos. - A ordem de realização dos elementos fica ao critério do aluno. - Local: Ginásio (previamente montado).	60
III	<u>Atletismo</u> - O aluno realiza os exercícios referidos nos conteúdos, respeitando as indicações do(a) professor(a). - Local: Pavilhão	60

2.2- Caracterização da Prova Escrita

A prova apresenta quatro grupos de questões, onde são avaliados os conhecimentos nas diversas matérias. No quadro subsequente apresenta-se a estrutura da prova escrita.

GRUPOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO (em pontos)
I	<u>Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas</u> - Assinala corretamente as afirmações verdadeiras e falsas (serão anuladas as respostas que indiquem todas as opções como verdadeiras ou falsas, em simultâneo); - Local: Sala de Aula.	50
II	<u>Ginástica - Ginástica no Solo</u> - Assinala corretamente as afirmações verdadeiras e falsas (serão anuladas as respostas que indiquem todas as opções como verdadeiras ou falsas, em simultâneo); - Local: Sala de Aula.	50

III	<u>Atletismo</u> - Assinala corretamente as afirmações verdadeiras e falsas (serão anuladas as respostas que indiquem todas as opções como verdadeiras ou falsas, em simultâneo); - Local: Sala de Aula.	50
IV	<u>Basquetebol</u> - Assinala corretamente as afirmações verdadeiras e falsas (serão anuladas as respostas que indiquem todas as opções como verdadeiras ou falsas, em simultâneo); - Local: Sala de Aula.	50

3. Critérios gerais de classificação

A avaliação final do aluno será realizada através da média ponderada de 30% da nota da prova escrita e 70% da nota da prova prática.

3.1- Critérios de Classificação da Prova Prática

A avaliação do aluno será realizada através do método de observação direta, tendo como base o Plano Curricular de Educação Física elaborado pelo grupo disciplinar de Educação Física, nomeadamente os objetivos operacionais definidos para cada nível de desempenho, **não introdução, introdução, elementar e avançado**, para o 12º ano de escolaridade. Cada nível referido terá a seguinte quantificação:

Nível Não Introdução (NI) - 0 pontos

Nível Introdução (I) - 1 ponto

Nível Elementar (E) - 2 pontos

Nível Avançado (A) - 3 pontos

Os valores numéricos (0 a 3 pontos) destes níveis de desempenho serão introduzidos numa grelha de avaliação que, de acordo com a cotação em percentagem (0 a 200) definida para cada matéria, dará o nível de **classificação final** de 0 (zero) a 20 (vinte) valores.

GRUPO I - BASQUETEBOL - Critérios de Classificação		
NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRITORES DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
Introdutório	O aluno realiza com algumas dificuldades na correção global, em situação de exercício critério (1x1 ou 1x0), as ações técnico-táticas: ressalto defensivo; drible de progressão; passe de peito/receção e lançamento na passada.	1 ponto
Elementar	O aluno realiza com algumas dificuldades na correção global, em situação de exercício critério (1x1 ou 1x0), as ações técnico-táticas: contra-ataque e ressalto defensivo; drible de progressão pelo corredor central; passe de peito/receção; lançamento na passada.	2 pontos
Avançado	O aluno realiza com algumas dificuldades na correção global, em situação de exercício critério (1x1 ou 1x0), as ações técnico-táticas: contra-ataque; ressalto defensivo e saída em drible pelos corredores laterais; mudança de direção pela frente; passe de peito e receção; lançamento na passada/suspensão.	3 pontos

GRUPO II - GINÁSTICA NO SOLO - Critérios de Classificação		
NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRITORES DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
Introdutório	O aluno realiza uma sequência gímnica, combinando algumas das destrezas abaixo mencionadas: - Rolamento à frente engrupado no colchão sem ajuda, terminando a pés juntos com as pernas unidas, mantendo a mesma direção do ponto de partida. - Rolamento à retaguarda engrupado sobre um colchão com ajuda, terminando em equilíbrio na direção do ponto de partida, com as pernas unidas. - Pino de braços com ajuda e os segmentos do corpo pouco alinhados. Saída com rolamento à frente engrupado (ficando numa posição de sentado). - Roda, sobre o tapete com MI semi-fletidos e com alguma amplitude, fazendo uma receção em desequilíbrio. - Posição de flexibilidade (ponte) e de equilíbrio (avião), com alguma amplitude. - Saltos e voltas (meia pirueta) em equilíbrio, utilizando o balanço dos braços, com algum alinhamento dos segmentos corporais.	1 ponto

Elementar	O aluno realiza uma sequência gímnica, combinando algumas das destrezas abaixo mencionadas: - Rolamento à retaguarda com MI afastados com ajuda, terminando em equilíbrio na direção do ponto de partida, com as pernas estendidas e afastadas. No final do exercício o aluno terá que voltar à posição inicial. - Rolamento à frente com MI afastados no colchão com ajuda, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e ligeiramente fletidas, com apoio das mãos no solo entre as coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida. - Pino de braços, com apoio de um companheiro com os segmentos do corpo pouco alinhados. Olhar dirigido para as mãos. Saída com rolamento à frente engrupado com braços em elevação anterior e à frente, em equilíbrio. - Roda, sobre o tapete com MI semi-fletidos e com alguma amplitude, fazendo uma receção em equilíbrio. - Posição de flexibilidade (folha) com acentuada amplitude. - Posição de equilíbrio (avião) com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. - Saltos e voltas (1 pirueta) em equilíbrio, utilizando o balanço dos braços, com alinhamento dos segmentos corporais. Receção em equilíbrio.	2 pontos
Avançado	O aluno realiza uma sequência gímnica combinando algumas das destrezas abaixo mencionadas: - Rolamento à retaguarda com MI afastados sem ajuda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio na direção do ponto de partida, com as pernas estendidas e afastadas. No final do exercício o aluno terá que voltar à posição inicial (de pé com a respetiva marcação). - Rolamento à frente com MI afastados no colchão sem ajuda, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas, com apoio das mãos no solo entre as coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida. - Pino de braços, com apoio de um companheiro e com os segmentos do corpo alinhados e em extensão. Olhar dirigido para as mãos. Saída com rolamento à frente engrupado com braços em elevação anterior e à frente, em equilíbrio. - Roda, sobre o tapete com o ritmo, apoios corretos e marcada extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio com braços em elevação lateral. - Posição de flexibilidade (ponte) com acentuada amplitude. - Posição de equilíbrio (avião) com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. - Saltos e voltas (1 pirueta), utilizando corretamente o balanço dos braços e fazendo um correto alinhamento dos segmentos corporais. Receção em equilíbrio.	3 pontos

GRUPO III - ATLETISMO - Critérios de Classificação		
NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRIPTORIOS DO NÍVEL DE DESEMPENHO NO DOMÍNIO ESPECÍFICO DA MODALIDADE	PONTUAÇÃO
Introdutório	Em situação de exercício critério, o aluno: - Efetua uma corrida de velocidade (40m), com partida de blocos, acelerando até à velocidade máxima, realizando apoios ativos com baixa frequência e termina em desaceleração nítida. - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com 8 a 12 passadas de balanço, sendo as últimas 3/4 em curva. Apoio ativo da perna de impulsão e subida da coxa da perna livre. Transposição da fasquia, caindo de costas no colchão. - Lança o Peso <i>Lança o peso</i> de 3/4 kg, num círculo de lançamentos, com a pega correta. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão do braço de lançamento. Empurra o peso para a frente e para cima.	1 ponto
Elementar	Em situação de exercício critério, o aluno: - Efetua uma corrida de velocidade (40m), com partida de blocos, acelerando até à velocidade máxima, realizando apoios ativos com moderada frequência e termina sem acentuada desaceleração. - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com 8 a 12 passadas de balanço, sendo as últimas 3/4 em curva e com maior velocidade. Apoio ativo com extensão completa da perna de impulsão. Subida da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (rodando a bacia). Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”, caindo de costas no colchão. - Lança o Peso <i>Lança o peso</i> de 3/4 kg, num círculo de lançamentos, com a pega correta. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão do braço de lançamento. Empurra o peso para a frente e para cima.	2 pontos
Avançado	Em situação de exercício critério, o aluno: - Efetua uma corrida de velocidade (40m), com partida de blocos, acelerando até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com 8 a 12 passadas de balanço, sendo as últimas 3/4 em curva e com maior velocidade. Apoio ativo com extensão completa da perna de impulsão e elevação vertical dos ombros e braços. Subida da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (rodando a bacia). Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”, puxando energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão. - <i>Lança o peso</i> de 3/4 kg, num círculo de lançamentos, com a pega correta encadeando com alguma correção o deslizamento com o lançamento. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão das pernas e do braço de	3 pontos

	lançamento. Empurra o peso para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.	
--	--	--

3.2- Critérios de Classificação da Prova Escrita

O aluno assinala corretamente as afirmações verdadeiras e falsas (serão anuladas as respostas que indiquem todas as opções como verdadeiras ou falsas, em simultâneo).

Para cada um dos quatro grupos referidos haverá 10 questões com a seguinte quantificação:

Critérios de Classificação da Prova Escrita		
GRUPOS	DESCRITORES DO NÍVEL DE CONHECIMENTOS DA MATÉRIA	PONTUAÇÃO
I - Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	10 Perguntas com 5 valores cada	50 Pontos
II - Ginástica de Solo	10 Perguntas com 5 valores cada	50 Pontos
III - Atletismo	10 Perguntas com 5 valores cada	50 Pontos
IV - Basquetebol	10 Perguntas com 5 valores cada	50 Pontos
Total:		200 Pontos

4. Material

4.1- Material necessário e de caráter obrigatório para a realização da prova escrita:

Material de escrita, apenas caneta de tinta preta ou azul. Não é permitido o uso de lápis nem de corretor.

4.2- Material necessário e de caráter obrigatório para a realização da prova prática:

- Fato de treino ou calções/calças e t'shirt;
- Sapatilhas, sabrinas ou meias;
- Toalha
- Elástico para prender o cabelo, no caso de candidatos com cabelo comprido;
- Proibido usar brincos, colares, pulseiras e relógios.

5. Duração

A prova terá a duração efetiva de 180 minutos (90' prova teórica + 90' prova prática) estando contemplado o tempo para o candidato se equipar e realizar o aquecimento.