

# INFORMAÇÃO

# Educação Física

## Prova de Equivalência à Frequência

Prova 311 | 2025

Data: maio de 2025

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

10º/11º/12º Anos de Escolaridade

## 1. Introdução

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina, a realizar em 2025, nomeadamente:

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

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelas Aprendizagens Essenciais, em adequação ao nível de ensino a que dizem respeito.

## 2. Objeto da avaliação

### I – Componente Teórica

#### **Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Futsal, Basquetebol, Voleibol):**

- Regulamento específico da modalidade;
- Princípios técnico táticos do jogo;
- Princípios de execução das ações técnico-táticas.

#### **Ginástica no Solo e de Aparelhos:**

- Características da modalidade;
- Princípios de execução das ajudas aos elementos gímnicos no solo, minitrampolim e boque/plinto;
- Princípios de execução (componentes críticas).
  - Solo - sequência de elementos gímnicos, (rolamentos, apoio facial invertido, roda, posições de equilíbrio e flexibilidade e elementos de ligação).
  - Minitrampolim - saltos: extensão (vela), engrupado, carpa com afastamento dos membros inferiores e pirueta.
  - Boque e Plinto - saltos: eixo e entre mãos.

#### **Atletismo:**

- Características da modalidade;
- Princípios de execução (componentes críticas).
  - Corridas de velocidade planas e com barreiras;
  - Saltos: comprimento e/ou altura.

#### **Aptidão Física:**

- Aptidão aeróbia e a aptidão neuromuscular

### II – Componente Prática

- **Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Futsal, Basquetebol, Voleibol):**

#### **Andebol:**

- Ações técnico-táticas ofensivas: passar, receber, driblar, rematar, fintar, mudar de direção, criar linhas de passe;
- Ações técnico-táticas defensivas: enquadramento e deslocamentos defensivos;
- Princípios ofensivos e defensivos do Jogo.

**Futsal:**

- Ações técnico-táticas ofensivas: passar, receber, receber e controlar a bola, conduzir a bola, driblar, fintar, rematar, criar linhas de passe;
- Ações técnico-táticas defensivas: marcação;
- Princípios ofensivos e defensivos do Jogo.

**Basquetebol:**

- Ações técnico-táticas ofensivas: driblar, passar, receber, lançar, ressalto;
- Ações técnico-táticas defensivas: posição defensiva base, deslocamentos defensivos, defesa ao portador da bola;
- Princípios ofensivos e defensivos do Jogo.

**Voleibol:**

- Ações técnico-táticas ofensivas: passar alto de frente, receber em manchete, servir por baixo, servir por cima, rematar;
- Ações técnico-táticas defensivas: posição defensiva base e deslocamentos defensivos;
- Princípios ofensivos e defensivos do jogo.

**• Ginástica no Solo e de Aparelhos:**
Solo:

- Rolamentos;
- Apoio facial invertido (pino);
- Roda
- Posições de equilíbrio;
- Posições de flexibilidade;
- Elementos de ligação.

Minitrampolim:

- Salto em extensão (vela);
- Salto engrupado;
- Salto de carpa com afastamento dos membros inferiores;
- Pirueta.

Boque e Plinto:

- Salto de eixo;
- Salto entre mãos.

**• Atletismo:**

- Corridas de velocidade planas e com barreiras;
- Saltos em comprimento e/ou altura.

**• Aptidão Física:**

- Aptidão aeróbia
- Aptidão Neuromuscular

### 3. Caracterização da prova

#### I – Componente Teórica

A componente Teórica caracteriza-se por uma **prova escrita** que inclui itens de seleção e itens de construção, de acordo com a seguinte tipologia:

- **Itens de Seleção:**
  - Verdadeiro ou Falso;
  - Escolha múltipla.
- **Itens de Construção:**
  - Resposta de composição curta;
  - Resposta de composição estrita.
- **Cotações:**
  - Itens de seleção = 100 Pontos.
  - Itens de construção = 100 Pontos.
- **Cotação Total = 200 pontos.**

## **II – Componente Prática**

### **Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Futsal, Basquetebol, Voleibol):**

- Exercícios critério;
- Situação de jogo reduzido.

### **Ginástica no Solo e de Aparelhos:**

#### **Ginástica:**

- Sequência de elementos gímnicos no solo;
- Exercícios critério.

#### **Atletismo:**

- Exercícios critério.

#### **Aptidão Física:**

- Testes fitescola.

#### **Cotações**

- Jogos Desportivos Coletivos = 90 pontos.
- Ginástica = 45 pontos.
- Atletismo = 45 pontos.
- Aptidão Física = 20 Pontos.

**Cotação Total** = 200 pontos.

## **4. Critérios gerais de classificação**

### **I – Componente Teórica (CT):**

#### **Itens de Seleção:**

- O aluno deverá assinalar corretamente se cada uma das afirmações é verdadeira ou falsa;
- O aluno deverá optar e assinalar corretamente e inequivocamente uma só opção;

#### **Itens de Construção:**

- O aluno deverá construir a sua resposta com correção linguística e correção no seu conteúdo.

### **II – Componente Prática (CP):**

- Nível de execução das ações motoras, em conformidade com os padrões técnicos e táticos e com as Aprendizagens Essenciais;
- Nível de conhecimento e cumprimento dos regulamentos específicos de cada modalidade e das Aprendizagens Essenciais

**CLASSIFICAÇÃO FINAL DA PROVA DE EXAME DE EDUCAÇÃO FÍSICA = 0,3xCT + 0,7xCP**

## **5. Material**

### **I – Componente Teórica**

- Os alunos apenas podem usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta;
- Não é permitido o uso de corretor.

### **I – Componente Prática**

O examinando deverá apresentar-se na prova da componente prática devidamente equipado, nomeadamente:

- T-shirt e calções;
- Sapatilhas;
- Sabrinas de Ginástica.

## **6. Duração**

A duração da Prova Escrita da **Componente Teórica** será de **90 minutos**

A duração da Prova da **Componente Prática** será de **90 minutos**