Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Prova de Equivalência à Frequência – Educação Física	Prova Código 311 - 2025

Ensino Secundário – 12º Ano de Escolaridade

1. Introdução

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. Tem como base o despacho normativo n.º2-A/2025 de 03 de março de 2025.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração;

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

2. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Educação Física do ensino secundário.

O exame de equivalência à frequência de Educação Física, realizado através de uma prova com componente prática e escrita de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciadas no programa.

A realização da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas no Programa, mas não expressas nesta informação.

A prova desta disciplina permite avaliar o conhecimento dos examinandos assim como a sua capacidade para aplicar esse conhecimento na interpretação prática das habilidades motoras que lhe são propostas nas várias situações/atividades (tabela 1 e 2):

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Tabela 1 – PROVA PRÁTICA: Domínios e conteúdos

Domínios	Conteúdos	
Aptidão física – Zona saudável de Aptidão Física	Avaliação da Aptidão Aeróbica – teste de Vaivém.	Realiza o teste conforme descrito no Manual.
Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Pedal	Avaliação dos fundamentos técnicos – de uma modalidade coletiva: Futebol.	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade.
Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Manual	Avaliação dos fundamentos técnicos – de uma modalidade coletiva: Voleibol, Basquetebol, Corfebol ou Andebol (à escolha do aluno).	
Atividade Física: Ginástica de Solo	Avaliação de uma sequência constituída pelos seguintes elementos: avião, pino de braços seguido de rolamento à frente, rolamento à retaguarda com pernas em extensão, rolamento à frente com pernas em extensão, posição de flexibilidade e roda.	Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo que combina com fluidez e harmonia.
Atividade Física: Ginástica de Aparelhos	Avaliação de 2 saltos no Plinto (transversal e longitudinal), à escolha do aluno. Avaliação de 4 saltos no minitrampolim, à escolha do aluno.	Realiza com correção os saltos nos aparelhos.
Atividade Física: Atletismo	Avaliação dos fundamentos técnicos do Salto em Altura ou em Comprimento, Lançamento do Peso e Corrida de Barreiras.	Realiza com correção técnica.

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Tabela 2 – PROVA ESCRITA: Domínios e conteúdos

Domínios	Conteúdos
Aptidão Física Conhecimentos	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: - cumprir e explicar a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilar, estabilizar); - assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - realizar o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - contactar os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; - realizar as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Ressuscitation Council (ERC); - reconhecer 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). Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; violência (dos espectadores e dos atletas) *vs.* espírito desportivo; corrupção *vs*. verdade desportiva.

Atividades Físicas Desportivas Coletivas	Conhecer o objetivo dos jogos e as suas principais regras. Conhecer os fundamentos técnicos das modalidades abordadas nas aulas (triénio 2022/2025). Conhecer os fundamentos táticos das modalidades.
Atividades Físicas Desportivas Individuais	Identificar o material específico de cada uma das modalidades abordadas no triénio 2022/2025. Conhecer as regras de segurança, transporte e manuseamento do material. Conhecer os fundamentos técnicos das modalidades abordadas nas aulas do triénio 2022/2025.

3. Caracterização da prova

A **prova prática** está organizada por grupos de modalidades e é constituída por quatro grupos de itens, que passamos a explicitar na tabela seguinte (3):

Tabela 3 – PROVA PRÁTICA: Tipologia e cotação (em pontos)

Tipologia	Estrutura	Cotação
Grupo I: Aptidão física – Zona saudável de Aptidão Física	Realização de percursos de 20 metros ao ritmo marcado.	20 Pontos
Grupo II: Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Pedal	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade escolhida: passe e receção, condução de bola, drible, remate, cabeceamento.	40 Pontos
Grupo III: Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Manual	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade escolhida: Voleibol - passe por cima, manchete, serviço, remate;Basquetebol - passe de peito, passe picado, drible, lançamento parado ou na passada; Corfebol - passe e receção, lançamento parado, na passada e de penalidade; Andebol - passe e receção, drible, remate apoio e suspensão.	40 Pontos
Grupo IV: Atividade Física: Ginástica de Solo	Sequência organizada pelo aluno, em que estejam presentes os elementos gímnicos combinados com elementos de ligação.	40 Pontos
Grupo V: Atividade Física: Ginástica de Aparelhos	Realização dos saltos nos respetivos aparelhos.	40 Pontos
Grupo VI: Atividade Física: Atletismo	Realização das disciplinas da modalidade.	20 Pontos

A **prova escrita** está organizada por grupos de modalidades e é constituída por três grupos de itens, que passamos a explicitar na tabela seguinte (4):

Tabela 4 – PROVA ESCRITA: Tipologia e cotação (em pontos)

Tipologia	Estrutura	Cotação
Grupo I: A-Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas. **B-**Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física. **C-**Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, onde decorrem atividades físicas.	3 Itens: - Questões diretas - Questões de Desenvolvimento - Escolha múltipla	60 Pontos
Grupo II: Atividades Físicas Desportivas Coletivas	4 Itens: - 2 Verdadeiro e Falso - 2 Escolha múltipla	70 Pontos
Grupo III: Atividades Físicas Desportivas Individuais	3 Itens: - Verdadeiro e Falso - Escolha múltipla - Questões diretas	70 Pontos

4. Critérios de classificação

Na **prova prática** de Educação Física, o grau de exigência decorrente das situações de avaliação propostas, bem como o nível de desempenho evidenciado nos critérios de classificação, estão balizados pelo Programa da disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

A avaliação da **prova prática** será realizada através do método de observação direta e registo do nível de desempenho em grelha de avaliação. A cotação da **prova prática** é de 200 pontos distribuídos de acordo com as cotações da tabela 3.

A **prova escrita** avalia a capacidade do examinando de apresentar soluções visando a resposta a questões concretas. Nesse sentido avaliar-se-á os seguintes parâmetros:

- Objetividade da resposta;
- Uso de terminologia específica e correta;
- Relacionamento de conceitos;
- Fundamentação do discurso;
- Organização clara e lógica do discurso.

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Em cada questão:

1. É atribuída a cotação máxima ou total para as respostas com conteúdo correto;

2. A ausência de resposta, resposta errada, resposta ilegível ou que não possa ser claramente identificada implica a inexistência de cotação, ou atribuição de cotação zero;

3. Uma resposta incompleta implica o respetivo desconto de cotação relativa à parte não respondida.

4. 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.

5. Quando se verificar um engano este deve ser riscado e corrigido à frente.

A cotação da **prova escrita** é de 200 pontos distribuídos de acordo com as cotações da tabela 4.

A classificação final da prova de equivalência à frequência será expressa de 0 a 20 valores e será o resultado de 30% da Prova Escrita + 70% da Prova Prática.

5. Material

Para a realização da **prova prática** é necessário o aluno proceder a um aquecimento antes do seu início. Deverá apresentar-se devidamente equipado para a prática de exercício físico e ser portador de material necessário à sua higiene pessoal após o término da prova de equivalência à frequência.

Para a realização da **prova escrita** é necessário o aluno ser portador de caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta não sendo permitido a utilização de dicionário, o uso de «esferográfica-lápis» e de corretor.

6. Duração

A prova terá a duração de 90 + 90 minutos.