

INFORMAÇÃO – PROVA**PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA****2025****EDUCAÇÃO FÍSICA****Código 311****Ensino Secundário**

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do final do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

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

1 - Objeto de avaliação

A prova tem por referência os conteúdos/objetivos referentes ao programa de Educação Física e às Aprendizagens Essenciais do Ensino Secundário. As orientações curriculares relativas à disciplina de Educação Física no Ensino Secundário referem três áreas de desenvolvimento: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos. Na prova de Educação Física será avaliada a aprendizagem passível de avaliação em duas provas, escrita e prática, de 90 minutos de duração cada, referente às três áreas:

Área I - Atividades Físicas

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol e Voleibol);
- Ginástica de Solo / Ginástica Acrobática;
- Atletismo;
- Danças Sociais;
- Aeróbica;
- Raquetas (Badminton).

Área II - Aptidão Física:

Testes de Aptidão Física (FITescola®)

- Aptidão aeróbia (Vaivém);
- Aptidão neuromuscular (flexões de braços);
- Aptidão neuromuscular (abdominais);
- Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança).

Área III - Conhecimentos:

- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica 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 atividade e a qualidade do meio ambiente.
- Interpreta 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.

2 - Caracterização e estrutura da prova

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina. As duas componentes, escrita e prática, têm uma ponderação diferenciada (30% para a componente escrita e 70% para a componente prática), sendo que cada componente da prova (escrita e prática) será cotada para 200 pontos.

PROVA ESCRITA

A avaliação será feita nos seguintes temas:

- Grupo I - Atividades Físicas;
- Grupo II - Aptidão Física;
- Grupo III – Conhecimentos.

Para cada um dos temas, podem ser construídas questões simples de seleção ou de construção, de acordo com as seguintes cotações (Quadro 1), e serão incluídos os tipos de itens abaixo discriminados (Quadro 2), a saber:

Quadro 1 – Valorização dos temas/ tópicos da prova

Grupo	Temas	Tópicos	Cotação (Pontos)
I	Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none">• Conhece os regulamentos das diferentes atividades físicas.• Sabe descrever a execução técnica/tática das diferentes atividades físicas.	80
II	Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none">• Conhece os testes do FITescola® e sabe interpretar a sua tabela.	40
III	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none">• Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável.• Interpreta 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.	80
Total			200

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação

Grupo	Questões Tipo	Nº Questões	Cotação (por questão)	Total (Pontos)
I	Associação Correspondência	2	5	10
	Perguntas Escolha Múltipla	5	4	20
	Distinção de fator lógico (V/F)	10	5	50
II	Escolha Múltipla	1	20	20
	Associação / Correspondência	1	20	20
III	Pergunta de desenvolvimento	2	40	80
Total				200

PROVA PRÁTICA

A avaliação será feita nas áreas das Atividades Físicas e Aptidão Física, estando organizada em dois grupos. Cada grupo correspondente a uma das Áreas a avaliar na prova. (quadro 3)

Quadro 3 – Valorização dos temas/ tópicos da prova

Grupo I - Atividades Físicas		
Jogos Desportivos Coletivos (*)	Futebol	<ul style="list-style-type: none"> • Condução de bola com mudança de direção seguido de finalização; • Situação de 2x1;
	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • Passe de frente; recepção em manchete; serviço por baixo direcionado • Situação de cooperação 1+1;
	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> • Drible de progressão, com mudança de mão sempre que troca de direção; • Drible de progressão com finalização em lançamento na passada e em apoio;
Ginástica (**)	Ginástica de Solo	<ul style="list-style-type: none"> • Sequência de elementos gímnicos no solo cuja composição revela fluidez e ritmo, nomeadamente, posição de equilíbrio, posição de flexibilidade, rolamento à frente e à retaguarda e apoio facial invertido
	Ginástica Acrobática	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar e realizar uma coreografia musicada a pares;
Dança (**)	Merengue	<ul style="list-style-type: none"> • Executar corretamente uma coreografia de Merengue, respeitando os tempos e os passos básicos;
	Aeróbica	<ul style="list-style-type: none"> • Executar corretamente uma coreografia musicada, respeitando os tempos e os passos básicos;
Raquetas	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • Batimentos “Clear” e “Lob” em situação de exercício critério; • Serviço curto e serviço comprido, direcionando o volante.
Grupo II - Aptidão Física		
Bateria de Testes do FITescola (***)	Aptidão neuromuscular Teste de abdominais	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar o maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido, partindo da posição de deitado dorsal;
	Aptidão neuromuscular Teste de flexões de braços	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar o maior número de extensões/flexões completas de braços num partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, até ao limite definido;
	Flexibilidade dos membros inferiores Teste senta e alcança	<ul style="list-style-type: none"> • Chegar com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão, atingindo ou ultrapassando o valor de referência (Senta e alcança);
	Aptidão aeróbia Teste Vaivém (Obrigatório)	<ul style="list-style-type: none"> • Correr percursos de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência.

(*) O aluno escolhe dois (2) dos desportos coletivos apresentados.

(**) O aluno escolhe uma (1) das modalidades de Ginástica e uma (1) das Danças.

(***) A execução do teste do Vaivém é obrigatória. O aluno deve escolher mais dois (2) testes do FITescola®.

Quadro 4 – Tipologia, número de itens e cotação

Grupo	Tipologia dos Itens	Nº de Itens	Cotação (Pontos)	Total (Questão)
I	Execução de exercício critério individual / par	2	40	80
	Sequência de elementos gímnicos / figuras	1	20	20
	Badminton (Situação de Cooperação)	1	20	20
	Coreografia Dança Merengue ou Aeróbica	1	20	20
II	Execução prática dos testes do FITescola	3	20	60
Total				200

3 – Critérios gerais de classificação

PROVA ESCRITA

Nas questões de associação de correspondência, escolha múltipla e distinção de fator lógico, a cada questão é atribuída uma única pontuação. A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta. Serão classificados com zero (0) pontos as respostas em que:

- seja assinalada uma opção incorreta;
- seja assinalada mais do que uma opção;
- não seja assinalada qualquer resposta.

Sempre que se verifique um engano, o aluno deve rasurar o mesmo e deve responder corretamente à frente, de modo bem legível.

PROVA PRÁTICA

A classificação a atribuir à execução de cada item resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa mediante as referências seguintes, tendo em conta a realização dos exercícios critério:

- ✓ **Nível 1** - Não realiza (0% da cotação / 0 pontos)
- ✓ **Nível 2** - Realiza com muitas dificuldades (25% da cotação / ¼ da pontuação)
- ✓ **Nível 3** - Realiza com algumas dificuldades (50 % da cotação / ½ da pontuação)
- ✓ **Nível 4** - Realiza bem (75 % da cotação / ¾ da pontuação)
- ✓ **Nível 5** - Realiza muito bem (100 % da cotação / pontuação por inteiro)

Aptidão Física - Testes de Aptidão Física

A classificação será feita de acordo com tabela FITescola®, referindo-se os valores mínimos de referência da Zona Saudável (Quadro 5).

Quadro 5 - Tabela de Valores de referência da Zona Saudável

Idade	Abdominais		Extensões de braços		Vaivém		Senta e Alcança	
	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.
15	18	24	7	16	29	42	30,5	20,3
16	18	24	7	18	32	47	30,5	20,3
17	18	24	7	18	35	50	30,5	20,3
18 ou +	18	24	7	18	37	53	30,5	20,3

- **Três testes fora da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)** - zero (0) pontos;
- **um (1) teste dentro da ZSAF e dois fora da ZSAF** – vinte (20) pontos;

- **dois (2) testes dentro da ZSAF, com o vaivém dentro da ZSAF** – quarenta (40) pontos;
- **três (3) testes dentro da ZSAF, com o vaivém dentro da ZSAF** – sessenta (60) pontos;

4 – Duração da prova

PROVA ESCRITA

A prova escrita tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

PROVA PRÁTICA

A prova prática tem a duração de 90 minutos. Os alunos deverão comparecer 15 minutos antes da hora da prova, a fim de se equiparem e realizarem o aquecimento.

5 – Material a utilizar

PROVA ESCRITA

Os alunos respondem ao enunciado da prova em folha de prova do EMEC e podem apenas utilizar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

PROVA PRÁTICA

O aluno realiza a prova prática nas instalações desportivas da Escola, devendo apresentar-se devidamente equipado para a prática desportiva de acordo com o estipulado no Regulamento Interno da Escola.