

Agrupamento de Escolas de Castelo de Paiva

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

ENSINO SECUNDÁRIO

Ano letivo: 2025/2026

PROVA CÓDIGO: 311

PROVA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A prova tem por referência as aprendizagens essenciais de educação física do ensino secundário e o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, sendo composta por uma componente escrita (100 pontos) e por uma componente prática (100 pontos).

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos enquadrados em domínios do âmbito das atividades físicas passíveis de avaliação.

A **prova escrita** avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

- I. Aptidão Física e Saúde;
- II. Capacidades Motoras;
- III. Desportos Individuais.
- IV. Jogos Desportivos Coletivos;

A **prova prática** avalia a aprendizagem nos seguintes domínios:

- I. **Técnico** (Desportos Coletivos – Basquetebol) e (Desportos individuais – Ginástica);
- II. **Composição, expressão e criatividade** (Ginástica);
- III. **Aptidão física** (aptidão aeróbica).

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova escrita é realizada no próprio enunciado.

A **prova escrita** apresenta um Grupo que é composto por itens de verdadeiro e falso. Este grupo avalia as seguintes aprendizagens/conteúdos:

QUADRO 1

DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS/CONTEÚDOS	ESTRUTURA
I. Aptidão Física e Saúde	1.Relação entre aptidão física e Saúde Vs Estilos de vida.	Questões de resposta verdadeiro ou falso.
II. Capacidades motoras	1.Condições de realização dos testes de Aptidão Física.	Questões de resposta verdadeiro ou falso.
III. Desportos Individuais: - Ginástica	1.Materiais/equipamentos e o terreno de prova. 2.Identificação da designação dos diferentes elementos gímnicos/saltos.	Questões de resposta verdadeiro ou falso.
IV. Jogos Desportivos Coletivos: - Basquetebol - Futebol	1.Regulamento e fundamentos técnico-táticos das diferentes modalidades desportivas. 2.Materiais e o terreno de jogo das diferentes modalidades desportivas.	Questões de resposta verdadeiro ou falso.

Pretende-se avaliar os conhecimentos específicos das diferentes modalidades coletivas e individuais através de itens de resposta de verdadeiro e falso.

A **prova prática** apresenta-se estruturada em 4 momentos distintos, que passamos a explicitar no quadro seguinte:

QUADRO 2

MOMENTOS/TEMAS	CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO
0	Entrega, Leitura e Interpretação do documento orientador de prova		
I. Aquecimento	Habilidades motoras: Exercícios de preparação/adaptação do organismo ao esforço físico em geral e às modalidades previstas na prova em particular.	Situação Livre	10 pontos
II. Desportos Individuais - Ginástica de solo	Conhecimentos: Regulamento de prova e fundamentos técnicos das habilidades gímnicas Habilidades motoras: Elaboração e realização de uma sequência de habilidades no solo que integre e combine com fluidez as seguintes destrezas gímnicas: apresentação; rolamento à frente com membros inferiores fletidos; rolamento à retaguarda com os membros inferiores fletidos; posição de flexibilidade (Ponte; ou Espargata frontal/ lateral); posição de equilíbrio (Avião; ou bandeira); posição de força (prancha facial ou posição angular); elementos estéticos de ligação coreográfica (passo-troca-passo, saltos, voltas e afundos à escolha do aluno).	Situação de Sequência Gímica	30 pontos
III. Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol	Conhecimentos: Regulamento específico e determinantes na execução dos fundamentos técnicos Habilidades Motoras – Fundamentos Técnicos: Passe alto de frente; Manchete.	Situação de Exercício critério	30 pontos
IV. Aptidão Física	Aptidão Aeróbia - Corrida de Resistência.	Situação de Prova – 7 minutos	30 pontos

Nota 1. No início da prova de equivalência (momento zero) será facultado ao examinando um documento orientador. A leitura/interpretação desse documento servirá de ponto de partida para a realização das situações de avaliação propostas.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Nesta prova 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.

Assim, os critérios gerais de classificação das diferentes situações/temáticas são seguidamente apresentadas nos quadros 3 e 4:

QUADRO 3 - Prova Escrita

DOMÍNIOS	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	COTAÇÃO
I. Aptidão Física e Saúde	- Utilização adequada dos conteúdos e da terminologia científica. - Correção linguística (aspetos sintáticos e ortográficos) e cuidado na apresentação. - Coerência de argumentos na interpretação, compreensão e exposição de conceitos e teorias. - A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero. - Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível. - Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto.	20 Pontos
II. Capacidades motoras: - Condicionais - Coordenativas	- Utilização adequada dos conteúdos e da terminologia científica. - Objetividade nas respostas. - Organização coerente das ideias e correção linguística. - A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero. - Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível. - Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto.	20 Pontos
III. Desportos Individuais: - Ginástica	- Utilização adequada dos conteúdos e da terminologia científica. - Objetividade nas respostas. - Organização coerente das ideias e correção linguística. - Uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero. - Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível. - Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto. - À ausência de resposta será atribuída a cotação de zero.	20 Pontos
IV. Jogos Desportivos Coletivos: - Basquetebol - Futebol	- Utilização adequada dos conteúdos e da terminologia científica. - Objetividade nas respostas. - Organização coerente das ideias e correção linguística. - Uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero. - Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível. - Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto. - À ausência de resposta será atribuída a cotação de zero.	40 Pontos

Se o aluno não classificar a afirmação em verdadeiro ou falso, ser-lhe-á atribuído classificação de zero.

QUADRO 4 – Prova Prática

TEMAS /SITUAÇÕES	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PONDERAÇÕES
I. Aquecimento	Adequação (10 pontos) Grau de adequação dos exercícios realizados pelo examinando no sentido de preparar o organismo para as situações de avaliação previstas na prova.
II. Desportos Individuais – Sequência Ginástica de solo	Domínio de Conhecimentos e Qualidade Técnica (15 pontos): Aplicação/Adequação das ações ao conhecimento do regulamento de prova e fundamentos técnicos. Correção técnica da realização das diferentes destrezas gímnicas (de acordo com as respetivas componentes críticas); Qualidade na composição coreográfica (15 pontos): Postura e Atitude Gímnica; Harmonia e Fluidez no encadeamento de habilidades; Criatividade/originalidade na composição da sequência (utilização harmoniosa de diferentes elementos estéticos de ligação e combinação das destrezas gímnicas com exploração de diferentes direções).
III. Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol	Domínio de Conhecimento e Qualidade Técnica na realização (30 pontos) Aplicação/Adequação das ações ao conhecimento do regulamento específico e fundamentos técnicos. Correção Técnica na realização dos fundamentos técnicos previstos (de acordo com as respetivas componentes críticas).
III. Aptidão Física – Aptidão Aeróbica	Tabela de referência - Zona saudável de Aptidão Física (30 pontos) Grau de eficácia na realização da prova de aptidão aeróbica tendo por referência os valores limites estipulados para a Zona Saudável de Aptidão Física no teste da Milha.

Se o aluno não cumprir, na íntegra, o exercício ser-lhe-á atribuído a classificação de zero.

MATERIAL

Na **prova escrita** o aluno deverá ser portador de uma esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Na **prova prática**, o aluno deverá fazer-se acompanhar de um cd com a gravação da música (sem acompanhamento vocal), com a qual pretende apresentar a sequência gímnica. Deverá ainda, apresentar-se devidamente equipado para a prática do exercício físico, bem como do material necessário à sua higiene pessoal após o término da prova de equivalência à frequência.

DURAÇÃO

A prova teórica terá a duração de 90 minutos.

A prova prática terá a duração de 90 minutos distribuídos pelos vários momentos/temas da seguinte forma:

QUADRO 5

MOMENTOS/TEMAS	DURAÇÃO
0. Entrega, leitura e interpretação do documento orientador de prova	5 minutos
I. Aquecimento	5 minutos
II. Desportos Individuais – Ginástica de solo	30 minutos
III. Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol	25 minutos
IV. Aptidão Física	25 minutos

Nota: os tempos de transição estão incluídos na duração de cada momento.

Maio de 2026