
Informação - Prova de Equivalência à Frequência

EDUCAÇÃO FÍSICA

Código da Prova: 311-2026

12º ano do Ensino Secundário

Duração: 90 minutos

Prova Escrita

1. Objeto de Avaliação

A prova incide nos objetivos e conteúdos enunciados nas Aprendizagens Essenciais em Educação Física.

Objetivos

➤ **Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física**

- Definição do conceito de condição física referindo:
 - Capacidades coordenativas
 - Capacidades condicionais
 - Capacidades coordenativas-condicionais
 - A dicotomia do seu desenvolvimento: predisposição genética/treino
- Definição dos objetivos de aquecimento referindo:
 - Preparação do organismo para o esforço. Ativação geral (natureza orgânica, muscularto-articular e sensorial)
 - Aumento gradual da intensidade evitando lesões musculares
- 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, afetividade e a qualidade do meio ambiente
- 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”.

➤ **Atividades físicas e desportivas. Fundamentos regulamentares, técnicos e táticos.**

- Saber os fundamentos regulamentares, técnicos e táticos das atividades físicas e desportivas:
 - Futebol
 - Andebol
 - Basquetebol
 - Voleibol
 - Ginástica
 - Dança
 - Atletismo
 - Badminton

2. Características e estrutura da prova

A prova apresenta II grupos.

No grupo I avaliam-se os conhecimentos relativamente aos benefícios da atividade física, desenvolvimento das capacidades motoras e processos de desenvolvimento e manutenção da condição física

No Grupo II avalia-se o conhecimento das regras dos jogos desportivos coletivos e individuais e os conhecimentos sobre os fundamentos técnicos e táticos. Avalia-se a capacidade de aplicar fundamentos técnicos do atletismo e dos fundamentos gímnicos, bem como os fundamentos da dança.

A prova é classificada de 1 a 200 pontos. No grupo I, as perguntas são de resposta aberta e no grupo II de resposta aberta e fechada (escolha múltipla ou verdadeiro/falso).

Áreas	Matérias	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Conhecimentos		O aluno demonstra conhecer: -os benefícios da atividade física associados a um estilo de vida saudável -desenvolvimento das capacidades motoras; -processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	80
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	O aluno demonstra conhecimentos relativamente às regras do jogo e os seus fundamentos técnicos e táticos.	120
	Voleibol		
	Basquetebol		
	Andebol		
Ginástica	Solo	O aluno aplica os conhecimentos relativamente aos fundamentos gímnicos.	120
	Aparelhos		
	Acrobática		
Atletismo		O aluno aplica os conhecimentos relativamente aos fundamentos técnicos da corrida, dos saltos e dos lançamentos.	120
Dança		O aluno demonstra conhecimentos relativamente às danças sociais.	

3. Critérios gerais de classificação

Todas as respostas devem ser elaboradas com frases completas, não conter erros ortográficos e ser construídas de uma forma organizada

Nas questões de âmbito cognitivo do domínio da aquisição e da compreensão, o aluno deve cingir-se a respostas concisas sobre os conteúdos dos conceitos que se pretendem identificar e explicar.

Nas questões do domínio da aplicação (análise e síntese) pretende avaliar-se, além do conteúdo científico, a qualidade da exposição, nomeadamente a lógica, a clareza de resposta e também a capacidade de síntese.

Nas questões onde se exigem juízos de valor, o aluno deve fazer a sua argumentação de forma coerente e estruturada, baseando-se nos conteúdos científicos implícitos nas questões.

Para cada grupo da prova escrita, procurar-se-á incluir questões ao nível de aquisição/compreensão, assim como questões dirigidas ao nível da aplicação e síntese.

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada, se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

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.

4. Material

Para a prova escrita, o aluno deverá trazer caneta ou esferográfica azul ou preta. As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino. Não é permitido o uso de corretor.

5. Duração

A duração da prova escrita é de 90 minutos.