

## EDUCAÇÃO FÍSICA

Código da Prova: 311-2026

12º Ano do Ensino Secundário

Duração: 90 minutos

Prova Prática

### 1. Objeto de Avaliação

A prova avalia o conjunto de aprendizagens desenvolvidas no Ensino Secundário, tendo como referência as Aprendizagens Essenciais em Educação Física, na área das atividades físicas (prova prática).

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	
TESTES DO FITESCOLA	
Matéria	Objetivos
Na Aptidão Física, o aluno deve evidenciar níveis de aptidão física que estejam dentro da Zona Saudável da Aptidão Física para a sua idade (de acordo com o a Bateria de testes FitEscola);	
Aptidão Aeróbia	Vai e vem
Força Média	Abdominais
Flexibilidade	Senta e Alcança, Flexibilidade de Ombros

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	
Jogos Desportivos Coletivos	
Matéria	Objetivos
Nos Jogos Desportivos coletivos o aluno deve conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras:	
Futebol	<p><b>Em situação de jogo:</b></p> <p><b>Logo que recupera a posse de bola, enquadra-se ofensivamente e realiza a acção mais adequada:</b></p> <p>Penetra para finalizar ou fixar, remata, passa, após passe desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal, executa a “tabelinha”. Desmarca-se para oferecer linhas de passe</p> <p><b>Logo que a sua equipa perde a posse de bola:</b></p> <p>Pressiona o jogador com bola Cria superioridade numérica defensiva Fecha as linhas de passe Realiza dobras Faz compensação</p>

<p><b>Basquetebol</b></p>	<p>Em situação de jogo 5 x 5:</p> <p><b>Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, no meio campo defensivo</b>          opta pela forma mais rápida de progressão          ocupação racional do espaço de jogo          3x2 e 2x1</p> <p><b>em posse de bola</b>          ataque em 5 abertos</p> <p><b>Sem bola no ataque</b>          desmarca-se nos espaços aclarados, em corte para o cesto ou bola e aclarando  <b>no seu meio campo defensivo</b>          entreajudada          dificulta o drible, passe e lançamento do jogador com bola          dificulta a abertura de linhas de passe ao jogador sem bola</p>
<p><b>Voleibol</b></p>	<p>Em situação de jogo 6x6 formal:</p> <p>Serve por baixo ou por cima (tipo ténis),          Recebe o serviço em manchete para o passador          Como passador, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro à sua escolha          Remata, faz amorti ou passe colocado,          Proteção do ataque.          Bloco individual e a dois          Desloca-se em atitude defensiva (jogador da posição 6), protegendo a acção dos companheiros.</p> <p>Em situação de jogo formal 6 x 6, colabora com os companheiros na organização coletiva da sua equipa para a receção do serviço, em W, (4:0:2), para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e para proteção ao ataque da sua equipa em duas linhas (6 avançado),</p>
<p><b>Andebol</b></p>	<p>Em situação de jogo 7x7:</p> <p><b>Continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola :</b></p> <p>Desmarca-se, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”).          Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal):          ..“fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa.          Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical) para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado.</p> <p><b>Logo que a sua equipa perde a posse da bola,</b>          Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância          Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”).          Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.</p>

Ginástica	
Matéria	Objetivos
Ginástica de solo	Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas: <b>Cambalhota à frente terminando com os pés juntos, Cambalhota à frente, com as pernas estendidas, afastadas ou unidas ; Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas e estendidas; Pino de braços cambalhota, Roda/Rodada Avião; Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.); Posições de força, Saltos, voltas e afundos, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</b>
Ginástica De Aparelhos	<b>Plinto</b> Após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: <b>Salto entre-mãos (plinto transversal/longitudinal).</b> <b>Roda ( plinto transversal)</b>
	<b>Minitrampolim</b> Com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <b>Salto engrupado; Carpa de pernas afastadas.</b>
Atletismo	
Objetivos	
<p><b>Corrida de barreiras</b> - Efetua uma corrida de barreiras. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p><b>Salto em altura</b> - Salta em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i>.</p>	
Dança	
Objetivos	
<p><b>Foxtrot Social</b> - Realiza Quarto de volta à direita; Quarto de volta à esquerda; Passo Promenade e Passo de canto/Rock Turn.</p> <p><b>Chá-Chá-Chá-</b> Realiza Time step; Passo básico; New Yorker e Volta à Esquerda.</p>	

## 2. Características e estrutura da prova

A prova avalia as capacidades de o examinando realizar as diversas aprendizagens acima descritas nas matérias de Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol, Ginástica (Ginástica de Solo e Aparelhos) Atletismo e Dança.

Matéria	Estrutura da Prova Prática	Cotação (em pontos)
Condição Física	Realização de testes do FitEscola	30
Jogos desportivos coletivos	Situação de jogo e exercícios critério.	35+35
Ginástica	Apresentação dos elementos gímnicos/sequência de destrezas gímnicas (ginástica de solo). Execução dos diversos saltos no minitrampolim e plinto.	30
Atletismo	Execução dos saltos e corridas .	40
Dança	Apresentação de duas danças: Chá-Chá-Chá e Foxtrot Social	30

Tabela 1 Valorização relativamente às matérias da prova prática

### 3. Critérios gerais de classificação

#### Prova Prática

A apreciação global das aprendizagens é realizada considerando os objetivos referidos na área das atividades físicas e da aptidão física.

A classificação a atribuir a cada matéria realizada é a seguinte:

Área	Matéria	Cotação total
Aptidão Física	Testes do FitEscola	30
Jogos Desportivos Coletivos	1 Desporto coletivo	35
	1 Desporto coletivo	35
Ginástica	Solo	20
	aparelhos	10
Atletismo	Saltos	20
	Corridas	20
Dança		30
	Total	200

Tabela 2 Cotação das matérias da prova prática

#### 4. Material

Para a prova prática, o aluno deverá vir equipado com equipamento desportivo e trazer ténis e sapatilhas.

#### 5. Duração

A duração total da prova prática é de 90 minutos.

A duração da prova prática não inclui o tempo de preparação dos alunos para a prova (ex: aquecimento), nem o tempo necessário à organização dos alunos e da atividade.