REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

IAVE INSTITUTO DE AVALIAÇÃO EDUCATIVA, I.P.

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA **2025**

Prova 311 **Escrita/Prática**

12.º Ano de Escolaridade

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

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material autorizado
- Duração

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova teórico-prática de duração limitada, visando a capacidade de aplicação de ações motoras das diferentes matérias, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares específicas.

CARACTERISTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova é constituída por duas partes, uma componente teórica e uma componente prática, refletindo desta forma, uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A componente teórica será avaliada através de um elemento de avaliação escrito, numa sala da escola, indicada, com antecedência, pelo secretariado de exames da escola. A componente prática será composta pela realização de situações práticas específicas de cada modalidade, compostas por exercícios critério. A mesma será realizada nas instalações do Complexo Desportivo da Ribeira Grande / Escola. Cada prova, teórica e prática, é cotada para um total de 200 pontos. A parte teórica representa trinta por cento, (30%), e a parte prática setenta por cento, (70%), da classificação final, arredondada às unidades e convertida na escala de classificação de 0 a 20 valores.

A matriz da prova teórica é apresentada no Quadro 1.

Conteúdos Programáticos	Objetivos	Estrutura	Questões Cotações

I – Capacidades Motoras	1.1. Distinguir diferentes capacidades motoras; 1.2. Diferenciar as suas características e sua utilidade no processo de desenvolvimento desportivo do aluno.	1.1. Definição das diferentes capacidades motoras; 1.2. Distinção das diferentes capacidades motoras; 1.2.1. Associação das mesmas às diferentes modalidades desportivas.	5 Questões **(25 pontos)**
II – Desportos Coletivos	2.1. Identificar os Jogos Desportivos Coletivos: Futebol, Andebol Basquetebol e Voleibol. 2.2. Caracterizar os Jogos Desportivos Coletivos; 2.3. História dos Jogos Desportivos Coletivos; 2.4. Esquematizar situações tático-técnicas das diferentes modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos.	2.1. Definição de Jogos Desportivos Coletivos; 2.2. O aluno identifica o que caracteriza os Jogos Desportivos Coletivos bem como a existência de diferenças entre os mesmos; 2.3. O aluno elabora reflexão crítica de uma modalidade desportiva coletiva; 2.4. O aluno identifica a noção de posse de bola, de ataque e da defesa, bem como as suas fases.	7 Questões por cada modalidade (Futebol, Andebol Basquetebol e Voleibol) **(105 pontos)** *
III – Desportos Individuais	3. Caracterizar os Desportos Individuais: 3.1. Ginástica Desportiva; 3.2. Atletismo; 3.3. Raquetes/Badmínton.	3. Definição de Desporto Individual: 3.1. Noção de Ginástica Desportiva, identifica os diferentes aparelhos, diferenciando-os quanto ao sexo; 3.2. Diferencia as diferentes especialidades existentes no Atletismo; 3.3. Utilização adequada dos fundamentos: serviço curto, serviço comprido; *clear* e *lob*, remate e encosto, amortie, drive e deslocamentos.	4 Questões por cada disciplina **(70 pontos)**

Quadro 1 - Matriz Prova Teórica.

A valorização das competências relativas às matérias selecionadas na componente prática apresenta-se a seguir, no Quadro 2.

Competências	Objetivos	Estrutura	Cotações
I- Destreza e Coordenação Motora	1. Os resultados dos testes do discente devem-se situar na zona saudável proposta pela bateria de testes FitEscola.	1.1. Execução dos seguintes testes físicos: . Teste dos Abdominais, . Teste das Flexões de braços, . Teste da Flexibilidade de ombros, . Teste da Vaivém/Milha.	Teste na ZSAF equivale a 5 pontos. Total: 20 pontos.

II- Habilidades Motoras Básicas e Complexas [Desportos Coletivos (*Opção somente por três)]	2. Execução correta de habilidades motoras relativas às três modalidades desportivas coletivas, opção*: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol.	2.1.1. Componentes críticas do **Andebol**: passe, receção, drible, remate em apoio e em suspensão. 2.1.2. Marcação (H x H) e desmarcação. 2.1.3. Situação de jogo e regras, movimento de defesa individual e defesa zonal ofensiva. 2.2.1. Componentes críticas do **Basquetebol**: tripla ameaça, rotações, passe, receção, bloqueio direto e indireto. 2.2.2. Lançamento na passada e em suspensão. 2.2.3. Situação de jogo e regras, passe, corte e reposição. 2.3.1. Componentes críticas do **Futebol**: passe, receção, condução da bola, remate. 2.3.2. 2x2 – 1º e 2º princípios de jogo defensivos e ofensivos (movimento de rutura e cobertura ofensiva). 2.3.3. Situação de jogo e regras, cumprindo os princípios do jogo. 2.4.1. Componentes críticas do **Voleibol**: passe de frente, manchete, serviço por cima. 2.4.2. Componentes críticas do remate e bloco. 2.4.3. Situação de jogo e regras, princípios receção, ataque e rotação.	**Total: 105 pontos***
III- Destreza e Correção Técnica (Desportos Individuais)	3.1. Ginástica Desportiva.	**3.1. Solo** **3.1.1. Sequência (escolher três elementos de solo):** - Rolamento à frente; - ½ Pirueta; - Elemento de flexibilidade(ponte); - Rolamento à retaguarda; - Pino de braços com o alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, com saída em rolamento à frente; - Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio com um quarto de volta, com os braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida. - Rodada os membros superiores elevados e em extensão; promover a união dos membros inferiores após a passagem pela vertical; definir o movimento de corveta (flexão dos membros inferiores sobre o tronco e projeção do tronco para cima). **3.1.2. Aparelhos** Opção: Plinto ou Minitrampolim Plinto: Sentido transversal para o feminino e masculino; - Salto de eixo; - Salto entre mãos. Minitrampolim - Salto engrupado, carpa com pernas afastadas e ½ pirueta.	**Total: 30 pontos**
	3.2. Atletismo	**3.2. Atletismo.** **3.2.1. Velocidade (60m) obrigatório:** Feminino- marca mínima: 13 segundos; Masculino- marca mínima: 11 segundos. **3.2.2. Lançamentos** Opção: Peso ou Dardo Peso: Feminino (Peso 2 Kg)- marca mínima: 6,00 metros; Masculino (Peso 3 Kg)- marca mínima: 7.50 metros. Dardo: Feminino: marca mínima: 15 metros; Masculino: marca mínima: 20 metros. **3.2.3. Saltos** Opção: Comprimento ou Altura	**Total: 45 pontos**

		Comprimento: Feminino: marca mínima: 3,10 metros; Masculino: marca mínima: 4,30 metros. Altura: O aluno deve utilizar o estilo Fosbury Flop. Feminino: marca mínima: 1,00 metros; Masculino: marca mínima: 1,25 metros.	

Quadro 2 – Valorização das competências relativas aos conteúdos programáticos selecionados.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A componente teórica será avaliada através de um elemento de avaliação escrito, com questões de resposta aberta e de desenvolvimento, sobre os seguintes conteúdos programáticos: Capacidades Motoras; Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol) e Desportos Individuais (Atletismo, Ginástica e Desportos de Raquete - Badminton).

MATERIAL AUTORIZADO

Na componente teórica, o aluno deverá usar apenas uma caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta indelével. Na componente prática, deverá utilizar o equipamento adequado a uma aula prática da disciplina de Educação Física, de acordo com o determinado pelo Regulamento Interno da Escola. Neste sentido, deve apresentar-se equipado com t-shirt, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas adequadas à prática desportiva e sabrinas de ginástica.

DURAÇÃO DA PROVA

Duração da Prova Escrita: 90 minutos;

Duração da Prova Prática: 90 minutos.