
Informação – Prova Extraordinária de Avaliação
EDUCAÇÃO FÍSICA

2025

PROVA PRÁTICA

Ensino Secundário (Portaria nº226-A/2018 de 7 de Agosto)

O presente documento visa divulgar informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e do Programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

1. Objeto de avaliação;
2. Características e estrutura;
3. Critérios Gerais de classificação;
4. Duração;
5. Material autorizado.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) que têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova de duração limitada.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova é estruturada em duas áreas:

I – Área da Aptidão Física

II – Área das Atividades Físicas.

I – Área da Aptidão Física

- Resistência (vaivém): na área da Aptidão Física, será avaliada apenas uma subárea (capacidade de aptidão aeróbia ou de aptidão neuromuscular) do aluno, em função da sua idade e sexo, em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa FITescola®.

II – Área das Atividades Físicas.

BADMÍNTON:

- Em situação de 1x1, executa um clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco e impondo-lhe uma trajetória alta e longa;
- Em situação de 1x1, executa um lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta e impondo-lhe uma trajetória alta e longa;
- Em situação de 1x1, executa um amorti, executando o batimento à frente do corpo imprimindo ao volante uma trajetória para junto da rede;
- Em situação de 1x1, executa um encosto, batendo o volante ao lado do braço quando este se encontra abaixo do nível da rede e colocando-o junto a esta;
- Em situação de 1x1, executa um remate, batendo o volante acima da cabeça, à frente do tronco, de forma rápida, forte e com uma trajetória descendente;
- Executa serviço tanto para o lado direito como para o esquerdo, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço, após o batimento.

ANDEBOL

Em situação de 3x3 realiza:

Ataque enquadrado com a baliza adversária procurando linhas de passe e desmarcando-se do jogador defesa; finaliza, se recebe a bola em situação favorável; na defesa, marca jogador direto com correto enquadramento defensivo.

VOLEIBOL

Em situação de 2x2 realiza:

Recebe o serviço do adversário dando continuidade às ações da equipa; na sequência da receção aproxima-se da rede para passar a bola ao companheiro; ao passe do companheiro posiciona-se para finalizar o ataque em passe colocado ou remate.

TAG RUGBY

Em situação de 3x3 realiza:

No ataque transporta a bola livremente nas mãos, e/ou passa para o lado ou para trás (em relação à linha de ensaio do adversário), utiliza as fintas e faz ensaio; na defesa, procura parar a progressão do portador da bola, efetuar o “tag”, não podendo nunca, retirar a bola das mãos do atacante.

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Prova prática

Cada exercício será avaliado em termos de realiza/não realiza. A cotação final da prova prática terá a seguinte classificação:

- 10 se cumprir 50% dos exercícios propostos;
- 11 a 12 se cumprir entre 51% a 60%;
- 13 a 14 se cumprir entre 61% a 70%;
- 15 a 16 se cumprir entre 71% a 80%;
- 17 a 18 se cumprir entre 81% a 90%;
- 19 a 20 se cumprir entre 91% a 100%;

4. DURAÇÃO

A duração da prova é de 90 minutos.

5. MATERIAL AUTORIZADO

Prova prática

O aluno deve ser portador de equipamento próprio para a prática desportiva: camisola, calções e meias desportivas, sapatilhas, fato de treino (facultativo).