

---

Informação – Prova de Equivalência à Frequência  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

Prova 311 | 2024

PROVA ESCRITA E PRÁTICA

Ensino Secundário (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

---

O presente documento visa divulgar informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024.

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 o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para os 10.º, 11.º e 12.º anos e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada, incidindo sobre a Área das Atividades Físicas.

#### **Prova escrita**

OBJETIVOS E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

##### **BADMÍNTON:**

Identifica o campo de badmínton;  
Identifica os gestos técnicos mais utilizados.

##### **VOLEIBOL / FUTSAL / ANDEBOL / CORFEBOL / BASQUETEBOL**

Conhece o objetivo do jogo;  
Conhece as principais ações técnicas;  
Conhece as principais ações táticas;  
Identifica o campo de jogo;  
Conhece as principais regras do jogo.

##### **ATLETISMO**

### Velocidade/Saltos/Lançamentos

Conhecer as diferentes disciplinas do Atletismo, as respetivas exigências técnicas, regulamentares e regras de segurança. Identifica as ações motoras abordadas bem como os seus critérios de êxito.

### GINÁSTICA DESPORTIVA

Identifica os seguintes aparelhos: plinto, boque, minitrampolim e trave olímpica.

Identifica e descreve os seguintes exercícios gímnicos: **no solo** - enrolamentos à frente e à retaguarda, apoio facial invertido e apoio facial invertido de cabeça e roda; **no plinto** – salto com enrolamento; salto eixo e salto entre mãos; **no minitrampolim** – salto em extensão, salto com meia volta, pirueta, salto engrupado, carpa de pernas afastadas e carpa de pernas unidas; **na trave olímpica** – entrada lateral com apoio a duas mãos, marcha na ponta dos pés, meia volta, avião, salto a pés juntos e saída em extensão com meia pirueta.

### Prova prática

#### OBJETIVOS E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

#### ATLETISMO:

- Realiza o salto em comprimento cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares;
- Realiza o salto em altura cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares;
- Efetua uma corrida de velocidade cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares;
- Efetua um lançamento do peso cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares.

#### 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 analítica de 1+1 realiza as seguintes ações:

Passe/Drible; Drible/Remate em suspensão; Fintas de passe e Fintas de mudança de direção.

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.

## BASQUETEBOL

Em situação analítica realiza as seguintes ações:

Drible em progressão; mudança de mão pela frente; lançamento na passada; passe de peito/receção e lançamento parado ou em suspensão.

Em situação de 3x3 realiza:

Ataque de frente para o cesto adversário procurando linhas de passe e desmarcando-se do jogador defesa; após passe corta para o cesto procurando linhas de passe, mantendo o equilíbrio ofensivo; lança com oportunidade; na defesa, marca jogador direto com correto enquadramento defensivo.

## CORFEBOL

Em situação analítica realiza as seguintes ações:

Passe de peito/receção; passe de ombro/receção; lançamento parado e lançamento na passada.

Em situação de 3x3 realiza:

Ataque de frente para o cesto adversário procurando linhas de passe e desmarcando-se do jogador defesa; após passe corta para o cesto procurando linhas de passe, mantendo o equilíbrio ofensivo; lança com oportunidade; na defesa, marca jogador direto com correto enquadramento defensivo.

## VOLEIBOL

Em situação analítica realiza as seguintes ações:

Passe alto de frente; manchete; serviço por baixo ou serviço por cima; remate.

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.

## FUTSAL

Realiza um percurso técnico com bola realizando as seguintes ações:

Drible/finta; condução de bola; passe/receção; cabeceamento; remate com o pé.

Em situação de 3x3 realiza:

Ataque de frente para a baliza adversária procurando linhas de passe e desmarcando-se do jogador defesa; remata com oportunidade; na defesa, marca jogador direto com correto enquadramento defensivo.

## GINÁSTICA DESPORTIVA

O aluno realiza uma **sequência no solo** com os seguintes elementos:

Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas;

Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas;

Pino de cabeça com ajuda, definindo a posição;

Pino de braços com ajuda, definindo a posição;

Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;

Posições de flexibilidade à sua escolha;

Saltos, voltas e afundos em várias direções;

**No plinto** realiza os seguintes saltos:

Realiza salto cambalhota com o plinto no plano longitudinal, com corrida preparatória e chamada no trampolim;

Realiza salto de eixo com o plinto no plano transversal, com corrida preparatória e chamada no trampolim;

Realiza salto entre mãos com o plinto no plano transversal, com corrida preparatória e chamada no trampolim.

**No minitrampolim** executa os seguintes saltos:

Salto em extensão com receção equilibrada;

Salto com meia volta com receção equilibrada;

Salto pirueta com receção equilibrada;

Salto engrupado com receção equilibrada;

Carpa com pernas afastadas e com receção equilibrada;

Carpa com pernas unidas e com receção equilibrada.

**Na trave olímpica** executa as seguintes ações:

Entrada lateral com apoio das duas mãos;

Marcha na ponta dos pés à frente e atrás olhando à frente;

Meia-volta, com balanço de uma perna e ajuda dos braços;

“Avião” mantendo o equilíbrio;

Saída em salto em extensão com meia volta e receção em equilíbrio.

## 2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

O exame é constituído por uma prova escrita com a duração de 90 minutos e uma prova prática com a duração de 90 minutos.

### Prova escrita

A prova constará de 3 grupos:

1.º grupo – versará sobre o espaço de jogo e regras das modalidades: 8 questões de resposta restrita;

2º grupo – versará sobre os gestos técnicos: 4 questões de resposta restrita;

3º grupo – versará sobre os conteúdos táticos: 3 questões de resposta restrita;

### Prova prática

O aluno seleciona um desporto coletivo e realizará obrigatoriamente atletismo, badmínton e ginástica desportiva.

## 3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

### Prova escrita

### COTAÇÃO

1º grupo 80 pontos;

2º grupo 60 pontos;

3º grupo 60 pontos;

### CRITÉRIOS DE CORREÇÃO:

- A cotação de cada pergunta será sempre um número inteiro.

- A resposta deverá ser clara e concisa.

### 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%;

### COTAÇÃO TOTAL DO EXAME

A cotação final do exame (conjunto da prova escrita e da prova prática) sairá da soma de 70% da prova prática com 30% da prova escrita.

## 4. DURAÇÃO

### Prova escrita

A duração da prova é de 90 minutos.

### Prova prática

A duração da prova é de 90 minutos.

## 5. MATERIAL AUTORIZADO

### Prova escrita

Caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Régua graduada.

Não é permitido o uso de corretor.

### **Prova prática**

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