



---

Informação – Prova de Equivalência à Frequência

## **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Prova 311 | 2022

Prova escrita e prática

---

Ensino Secundário (Decreto-Lei nº 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 2022.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor.

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.

### **1. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

#### **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:

Passos/Dribling; Dribling/Remate em suspensão; Fintas de passe e Fintas de mudança de direção.

Em situação de 3 contra 3 realiza:

Ataque de frente para 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 3 contra 3 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/recepção; passe de ombro/recepção; lançamento parado e lançamento na passada.

Em situação de 3 contra 3 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 recepção 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/recepção; cabeceamento; remate com o pé.

Em situação de 3 contra 3 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 e régua graduada.

##### **Prova prática**

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