
INFORMAÇÃO – Prova de Equivalência à Frequência

Prova de Equivalência à Frequência da Disciplina de

Educação Física

Ensino Secundário

Prova 311 | 2025

Despacho Normativo. nº2-A/2025, de 3 de março

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência, do 12º ano, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025.

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

1. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina, e pretende avaliar, numa prova prática e escrita de duração limitada, os conhecimentos do aluno, assim como a sua capacidade de aplicação prática, possibilitando-lhe a obtenção da equivalência à frequência da disciplina de Educação Física.

As matérias avaliadas são: Basquetebol, Andebol, Voleibol, Futsal, Badminton, Atletismo, Dança e Ginástica (Solo e Acrobática).

2.Características e estrutura

Serão aplicadas uma prova prática e uma prova escrita.

A Prova Escrita está dividida em seis grupos de diferentes matérias.

A estrutura das provas sintetiza-se nos quadros 1, 2 e 3.

Quadro 1 – Valorização das unidades programáticas na prova escrita

UNIDADES	TÓPICOS /CONTEÚDOS	COTAÇÃO (em pontos)
Aptidão Física, Desporto e Saúde	- Conhecer os meios e métodos de treino adequados ao desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras.	20
Basquetebol Voleibol Futsal Andebol	- Identificar e descrever gestos técnicos; - Conhecer as diferentes regras de cada jogo e qual o objetivo de cada um; - Identificar os espaços de cada jogo e suas marcações.	100
Atletismo	- Conhecer os espaços, objetos utilizados e o regulamento de prova nas diferentes disciplinas do atletismo: - Saltos (comprimento e em altura); - Corridas (velocidade e estafetas).	20
Ginástica de solo	- Identificar os diferentes elementos gímnicos; - Conhecer os aspetos técnicos dos diferentes elementos gímnicos.	20
Ginástica Acrobática	- Identificar os diferentes tipos de pegas; - Conhecer os diferentes graus de dificuldade dos elementos técnicos; - Conhecer os aspetos técnicos dos diferentes elementos gímnicos.	20
Badminton	- Identificar e descrever gestos técnicos; - Conhecer a caracterização do campo, o objetivo e regras do jogo.	20

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação da prova escrita

TIPOLOGIA DE ITENS	NÚMERO DE ITENS	COTAÇÃO POR ITEM (em pontos)
Aptidão Física, Desporto e Saúde - Escolha múltipla e resposta fechada (Verdadeiro e Falso).	5	4
Basquetebol - Escolha múltipla e resposta fechada (Verdadeiro e Falso).	5	5
Voleibol - Escolha múltipla e resposta fechada (Verdadeiro e Falso).	5	5
Futsal - Escolha múltipla e resposta fechada (Verdadeiro e Falso).	5	5
Andebol - Escolha múltipla e resposta fechada (Verdadeiro e Falso).	5	5
Atletismo - Escolha múltipla e resposta fechada (Verdadeiro e Falso).	5	4
Ginástica de solo - Escolha múltipla e resposta fechada (Verdadeiro e Falso).	5	4
Ginástica Acrobática - Escolha múltipla e resposta fechada (Verdadeiro e Falso).	5	4
Badminton - Escolha múltipla e resposta fechada (Verdadeiro e Falso).	5	4

Quadro 3 – Prova prática

Partes da prova / conteúdos	Estrutura / Tipo de exercício	Cotação (em pontos)
Basquetebol - Passe de peito; - Lançamento em apoio; - Lançamento na passada; - Drible de progressão; - Drible de proteção.	- Execução dos gestos técnicos em situação de exercício critério.	50 (5x10)
Andebol - Passe de ombro; - Passe Picado; - Drible; - Remate em apoio; - Remate em Suspensão.	- Execução dos gestos técnicos em situação de exercício critério.	50 (5x10)
Voleibol - Passe; - Manchete; - Serviço por cima; - Remate; - Bloco.	- Execução dos gestos técnicos em situação de exercício critério.	50 (5x10)
Futsal - Passe com a parte interna do pé; - Passe com a parte externa do pé; - Condução de bola; - Remate; - Reposição da bola em jogo pelo guarda-redes.	- Execução dos gestos técnicos em situação de exercício critério.	50 (5x10)
Os alunos optam por apenas dois desportos coletivos.		
Atletismo - Salto em altura - (Transposição da fasquia Técnica Fosbury Flop).	- Execução do salto em situação de exercício critério.	24
Ginástica de Solo - Rolamento à frente saltado; - Rolamento à retaguarda com MI estendidos e juntos; - Rolamento à frente com os MI Estendidos e juntos; - Apoio Facial Invertido; - Roda; - Posição de Flexibilidade (ponte ou espargata); - Posição de Equilíbrio (Avião ou Bandeira); - Saltos, Voltas e Afundos.	- Apresentação de uma sequência com ligação entre os elementos;	32 (8x4)
Badminton - Serviço curto; - Serviço comprido; - Clear; - Lob; - Amortie; - Remate.	- Execução dos gestos técnicos em situação de exercício critério.	24 (6x4)
Dança Valsa: - Posição inicial; - Passo quadrado; - Quarto de volta; - Volta; - Sequência coreográfica.	- Execução dos elementos técnicos em situação de exercício critério.	20 (5x4)

3. Critérios de classificação

De acordo com o Despacho Normativo n.2-A/2025, de 3 de março, a classificação das provas constituídas por duas componentes é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes. Deste modo, a componente prática tem uma ponderação de 70% na classificação final e a componente escrita uma ponderação de 30%.

Critérios de classificação na prova escrita:

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que:

- Se apresente uma opção incorreta;
- Se assinale mais do que uma opção;
- Não se assinale nenhuma opção.

Não há lugar a classificações intermédias.

Critérios de classificação na prova prática:

As atividades não realizadas ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

4. Material

Prova escrita

- Para a prova escrita os alunos apenas podem usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével azul ou preta;
- Não é permitido o uso de fita ou tinta corretora;
- Os alunos podem usar folha de rascunho, que não será objeto de classificação;
- Os alunos respondem no próprio enunciado (folha de exame).

Prova prática

- O aluno realiza a prova prática no ginásio da escola, dispondo de todo o material necessário para o efeito;
- O aluno deve ser portador do equipamento pessoal, calçado (sapatilhas), fato treino, calção, camisola e meias. O mesmo deve ser portador de produtos de higiene para o banho.

NOTA: é necessário um assistente operacional no ginásio da escola durante o horário de realização da prova prática.

5. Duração

A prova tem a duração de 180 minutos, repartidos da forma seguinte:

- 90 minutos (escrita)
- 90 minutos (prática).