

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA 311| 2025

12º Ciclo do Ensino Secundário

1. INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física do ensino secundário, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração;
- Cálculo da Nota Final.

2. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes) que têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho).

A prova avalia a aprendizagem em três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da mesma: **A - Atividades Físicas** (Matérias); **B - Aptidão Física** e **C - Conhecimentos** relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.

2. Características e Estrutura

A prova de equivalência à frequência de Educação Física do 12º ano de escolaridade é constituída por duas componentes, a prova prática (70% da nota final ou 14 valores) e a prova escrita (30% da nota final ou 6 valores).

Ambas deverão refletir uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina e incluem a demonstração/aplicação de conhecimentos e capacidades nas três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física.

2.1. PROVA PRÁTICA

Para a realização desta prova o examinando deverá realizar um aquecimento antes do início da mesma, colaborar na montagem e na desmontagem do material, cooperar e respeitar todos os intervenientes e obedecer às regras e normas dos regulamentos das diferentes modalidades.

Esta prova apresenta dois grandes grupos de itens e é cotada com 200 pontos.

No Grupo I, avalia-se a Aptidão Física do examinando. Este grupo, que é cotado com 60 pontos, inclui 4 partes (A, B, C, D):

A – Testes de Flexibilidade

A1 – Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço.

A2 – Em pé, toca com as pontas dos dedos no chão sem fletir os membros inferiores.

A3 – Sentado no solo com os membros inferiores afastados e estendidos, toca com as duas mãos à frente da linha que une os dois pés.

B – Teste de Velocidade

Corrida de 20m em menos de 5 segundos.

C – Testes de Força

C1 – Força Superior – 10 extensões de braços seguidas, vulgo “flexões”.

C2 – Força Inferior – Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo pelo menos 2 metros.

C3 – Força Média - 20 “abdominais” seguidos.

D – Teste de Resistência

Corrida numa direção e na oposta (Vaivém), percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).

No Grupo II, avalia-se a aprendizagem na área das Atividades Físicas. Este grupo é cotado com 140 pontos e inclui 5 partes (E, F, G, H, I):

E – Jogos Desportivos Coletivos

Avaliação por conjunto de provas tático-técnicas em exercício critério e/ou situação de jogo reduzido em duas das seguintes modalidades, à escolha: Andebol, Basquetebol, Futsal ou Voleibol.

F – Ginástica

F1 – Ginástica de Solo – Esquema gímico composto pelos seguintes exercícios: Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Posição de equilíbrio (Avião); Posição de flexibilidade (Ponte); Roda; Apoio facial invertido seguido de rolamento à frente.

F2 – Ginástica de Aparelhos – Salto engrupado no Minitrampolim e salto de eixo no plinto longitudinal.

G – Atletismo

Três tentativas para cada examinando. Execução conforme regulamento técnico.

G1 – Salto em comprimento – salta a distância mínima de 3 metros.

G2 – Lançamento do peso (4kg) – lança a distância mínima de 5 metros.

H – Dança (Cha cha cha)

Realizar, com música apropriada, uma sequência de dança que inclua “Passo Básico”, “Voltas”, “New Yorker”, “Mão na Mão” e “Promenade”.

I – Natação

Nadar 50 m numa das quatro técnicas de natação pura desportiva após salto de partida ventral, em menos de 1 minuto.

A estrutura da prova prática sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Áreas, Conteúdos e Cotação da Prova Prática.

Áreas	Conteúdos	Cotação
B-Aptidão Física	A – Testes de Flexibilidade; A1 – Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço. A2 – Em pé, toca com as pontas dos dedos no chão sem fletir os membros inferiores. A3 – Sentado no solo com os membros inferiores afastados e estendidos, toca com as duas mãos à frente da linha que une os dois pés. B – Teste de Velocidade – Corrida de 20m em menos de 5 segundos. C – Testes de Força C1 – Força Superior – 10 extensões de braços seguidas, vulgo “flexões”. C2 – Força Inferior – Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo pelo menos 2 metros. C3 – Força Média - 20 “abdominais” seguidos. D – Teste de Resistência Corrida numa direção e na oposta (Vaivém), percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).	5 pontos 2,5 pontos 2,5 pontos 5 pontos 10 pontos 5 pontos 10 pontos 20 pontos
A-Atividades Físicas	E – Jogos Desportivos Coletivos Avaliação por conjunto de provas tático-técnicas em exercício critério e/ou situação de jogo reduzido em duas das seguintes modalidades, à escolha: Andebol, Basquetebol, Futsal ou Voleibol. F – Ginástica F1 – Ginástica de Solo – Esquema gímico composto pelos seguintes exercícios: Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Posição de equilíbrio (Avião); Posição de flexibilidade (Ponte); Roda; Apoio facial invertido seguido de rolamento à frente. F2 – Ginástica de Aparelhos – Salto engrupado no Minitrampolim e salto de eixo no plinto longitudinal. G – Atletismo Três tentativas para cada examinando. Execução conforme regulamento técnico. G1 – Salto em comprimento – salta pelo menos 3 metros. G2 – Lançamento do peso (4kg) – lança pelo menos 5 metros. H – Dança (Cha cha cha) Realizar, com música apropriada, uma sequência de dança que inclua “Passo Básico”, “Voltas”, “New Yorker”, “Mão na Mão” e “Promenade”. I – Natação Nadar 50 m numa das quatro técnicas de natação pura desportiva após salto de partida ventral, em menos de 1 minuto.	60 pontos 20 pontos 10 pontos 10 pontos 10 pontos 20 pontos

2.2. PROVA ESCRITA

Com a prova escrita pretende-se avaliar os **Conhecimentos** do examinando no que respeita (1) às Atividades Físicas (Matérias), (2) aos processos de desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física e (3) à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.

Esta prova é composta por três grupos de itens e é cotada com 200 pontos.

Alguns dos itens/grupos de itens podem envolver a mobilização de aprendizagens relativas a mais do que uma das matérias do programa.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência de apresentação das matérias no programa.

A prova inclui itens de seleção e itens de construção.

No grupo I, avaliam-se os **Conhecimentos** do examinando no que respeita às Atividades Físicas (Matérias), suas determinantes tático-técnicas, normativas e regulamentares.

Cotação: 100 pontos

No grupo II, avaliam-se os **Conhecimentos** do examinando no domínio dos processos de desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física.

Cotação: 40 pontos

No grupo III, avaliam-se as aprendizagens dos **Conhecimentos** relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.

Cotação: 60 pontos

A estrutura da prova escrita sintetiza-se no Quadro 2.

Quadro 2 – Áreas, Conteúdos e Cotação da Prova Escrita

Áreas	Conteúdos	Cotação
A-Atividades Físicas	Determinantes tático-técnicas, normativas e regulamentares das diversas Atividades Físicas.	100 pontos
B-Aptidão Física	Processos de desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física. Fatores condicionantes de um estilo de vida saudável.	40 pontos
C-Conhecimentos Fenómenos Sociais	O papel das Atividades Físicas na evolução do Homem e da Sociedade; O Desporto como um fenómeno social de grande importância; A ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.	60 pontos
		Total=200

3. Critérios Gerais de Classificação

A prova de equivalência à frequência de Educação Física do 12º ano de escolaridade é constituída por duas componentes, a prova prática (70% da nota final ou 14 valores) e a prova escrita (30% da nota final ou 6 valores).

$$\text{NOTA FINAL} = 70\% \text{ Prova Prática} + 30\% \text{ Prova Escrita}$$

3.1. PROVA PRÁTICA

Na componente prática da prova, a atribuição da classificação pontual referida em cada item dependerá da realização ou não realização das ações previstas no Quadro I para a modalidade. À realização da ação prevista será atribuída a cotação máxima, enquanto a não realização da ação será atribuída a cotação de zero pontos.

A escala de valorização dos elementos técnicos em exercício critério e dos elementos da sequência e respetiva ligação, é a seguinte:

Executa muito bem – de 18 a 20;

Executa bem – de 14 a 17;

Executa de forma satisfatória – de 10 a 13;

Executa de forma insatisfatória – de 05 a 09;

Não executa – de 0 a 04.

3.2. PROVA ESCRITA

Na componente escrita da prova, a classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Nas perguntas de itens de seleção (V/F ou escolha múltipla) serão classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada uma opção incorreta ou mais do que uma opção.

Nas perguntas de itens de construção a classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

A avaliação das competências de comunicação escrita em Língua Portuguesa contribui para valorizar a classificação atribuída ao desempenho no domínio das competências específicas da disciplina. Esta valorização corresponde a cerca de 10% da cotação do item e faz-se de acordo com os níveis de desempenho a seguir descritos: conteúdos corretos e adequados; capacidade de síntese; capacidade de integração de conhecimentos; organização coerente das ideias.

4. Material

PROVA PRÁTICA - O examinando apenas pode usar, como material para a prova prática, o equipamento próprio para a prática desportiva definido pela escola no seu regulamento interno/regulamento de Educação Física (sapatilhas, meias, calção, camisola). Para a prova de Natação é obrigatório o uso de chinelos e touca. Não é permitido o uso de brincos, anéis, pulseiras, fios e relógios. Caso o aluno não apresente o equipamento desportivo para a realização da prova prática ser-lhe atribuída a classificação de zero pontos.

PROVA ESCRITA: O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial). Não é permitido o uso de corretor.

5. Duração

A prova tem a duração de 180 minutos, a que correspondem 90 minutos para a prova prática e 90 minutos para a prova escrita.
