

Informação - Prova de Equivalência à Frequência

Educação Física

Prova 311 | 2026

12.º Ano de Escolaridade

1. Introdução

A prova tem por referência o programa da disciplina de Educação Física, nomeadamente os seus objetivos gerais e específicos e pretende avaliar o desempenho do examinando no que respeita às competências que decorrem dos objetivos enunciados, bem como no que respeita ao domínio dos respetivos conteúdos.

2. Objeto de avaliação

Constituem objeto de avaliação as aprendizagens inerentes aos seguintes conteúdos/matérias:

2.1. A prova escrita de Educação Física tem como objeto os seguintes conteúdos:

Saúde e aptidão física, Desenvolvimento das capacidades motoras, Processos de controlo do esforço, Regulamento e técnica de Badminton, Regulamento e técnica de Voleibol.

2.2. A prova prática de Educação Física é constituída pelas matérias Badminton, Ginástica de solo, Ginástica de aparelhos (Minitrampolim) e Aptidão Física (Aptidão aeróbia).

Será objeto de avaliação a execução das ações técnicas e a execução das habilidades motoras básicas referentes às matérias selecionadas.

Todos os conteúdos constantes no quadro seguinte (Quadro I) serão passíveis de serem examinados na prova.

Quadro I – Conteúdos

Badminton	Ginástica de Aparelhos	Ginástico de Solo	Aptidão Física
Ações técnicas da modalidade realizadas com correção global, em exercício crítico: - Serviço longo - Clear - Remate	Elementos gímnicos da ginástica de aparelhos (Minitrampolim): - Salto engrupado - Salto de carpa com membros inferiores afastados, aplicando os critérios de correção técnica.	Elementos gímnicos da ginástica de solo: - Posição de Flexibilidade - Posição de Equilíbrio - Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados e em extensão - Rolamento à frente engrupado - Apoio Facial Invertido - Roda e Elementos de ligação: Saltos, voltas e afundos, aplicando os critérios de correção técnica.	Teste de Vaivém (FITescola)

3. Características e estrutura

A prova é constituída por duas componentes com o seguinte peso relativo:

3.1. Componente escrita - 30%

3.2. Componente prática - 70%

Cada uma das componentes é cotada para 200 pontos.

A classificação final da prova é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes.

4. Critérios de classificação

4.1. Critérios de classificação da Componente Escrita

O desempenho será avaliado atendendo aos seguintes critérios:

4.1.1. A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

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

4.1.3. Os itens de construção são de resposta curta, sendo a classificação atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

4.2. Uma resposta correta deve apresentar:

4.2.1. Os conteúdos relevantes de forma completa, articulada e coerente.

4.2.2. Uma composição bem estruturada, sem erros de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, com inteligibilidade e/ou sentido.

4.2.3. Uma utilização adequada da terminologia da Educação Física.

4.3. Critérios de classificação da Componente Prática

O desempenho será avaliado atendendo aos seguintes critérios:

4.3.1. Execução das ações individuais cumprindo as respetivas componentes críticas.

4.3.2. Correção e ritmo na execução das ações individuais.

5. Material

5.1. Componente escrita: caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

5.2. Componente prática: equipamento desportivo adequado à prática das matérias a avaliar.

6. Duração

6.1. Componente escrita: 90 minutos.

6.2. Componente prática: 90 minutos.