

**INORMAÇÃO- PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**
**EDUCAÇÃO FÍSICA**
**ENSINO SECUNDÁRIO**
**ANO LETIVO 2024-2025**
**1. Introdução**

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência / Exame a nível da Escola (**Prova escrita 30% e Prova prática 70%**) da disciplina de **Educação Física (311)** do curso científico-humanístico do Ensino Secundário, a realizar em 2024 pelos alunos autopropostos, de acordo com o definido no Despacho Normativo n.º 2A/2025 de 3 de março, artigo 72.º.

**PROVA ESCRITA (30%)**

2	3	4	4
<b>Objeto de avaliação</b>	<b>Características e Estrutura da prova</b>	<b>Cotação</b>	<b>Critérios gerais de classificação</b>
Identificar as <b>capacidades motoras</b> e os pressupostos de rendimento necessários ao desenvolvimento da actividade física.	8 questões de verdadeiro ou falso e de correção	24 pontos (12%)	1- Será necessário assinalar verdadeiro ou falso em cada questão. As respostas erradas serão cotadas com zero pontos. 2-A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível será cotada com zero pontos. 3 – No caso de o aluno não corrigir ou corrigir incorretamente uma afirmação falsa, terá 1/3 da cotação da pergunta.
Conhecer os <b>princípios biológicos e organizacionais do treino das capacidades físicas</b> e interpretar a adaptação do ser humano às cargas de treino.	8 questões de verdadeiro ou falso e de correção	24 pontos (12%)	
Distinguir as fases do jogo e interpretar os princípios subjacentes a cada uma das fases nos <b>Jogos Desportivos Colectivos</b>	8 questões de verdadeiro ou falso e de correção	24 pontos (12%)	
Descrever o modo de execução das principais ações técnico-táticas e regulamentares na modalidade de <b>Futebol</b>	8 questões de verdadeiro ou falso e de correção	24 pontos (12%)	
Descrever o modo de execução das principais ações técnico-táticas e regulamentares na modalidade de <b>Basquetebol</b>	8 questões de verdadeiro ou falso e de correção	24 pontos (12%)	
Descrever o modo de execução das principais ações técnico-táticas e	8 questões de verdadeiro ou falso e de correção	24 pontos (12%)	

regulamentares na modalidade de <b>Voleibol</b>			
Conhecer as habilidades motoras de solo e aparelhos na modalidade de <b>Ginástica</b>	6 questões de resposta aberta	24 pontos (12%)	1-As respostas devem estar legíveis, claras e devidamente referenciadas. 2- Os critérios de classificação estão organizados por níveis de desempenho.
Descrever os benefícios das atividades físicas e da <b>Aptidão Física</b> na promoção da saúde.	1 questão de resposta aberta	32 pontos (16%)	
<b>Total</b>	<b>55 questões</b>	<b>200 pontos (100%)</b>	

**5. Material autorizado:** Esferográfica

**6. Duração:** 90 minutos

**PROVA PRÁTICA (70%)**

2	3	4	4
Objeto de avaliação	Características e Estrutura da prova	Cotação	Critérios gerais de classificação
<p><b>Jogos Desportivos Coletivos</b> Demonstrar ser capaz de executar as principais ações técnico-táticas nas seguintes modalidades:</p> <p><b>Futebol;</b></p> <p><b>Voleibol;</b></p> <p><b>Basquetebol.</b></p>	Exercícios em demonstração individual	<b>20 pontos</b>  <b>20 pontos</b>  <b>20 pontos</b>	A avaliação da prova é orientada pela execução técnica, pela forma como se desenvolve a tarefa e pelo grau de consecução do objetivo da mesma, tendo em conta os níveis de desempenho.
<p><b>Dança</b> Realizar uma composição individual, com ambiente e estrutura musical adequadas, utilizando as seguintes ações: saltos, voltas, passos, gestos, quedas, deslocamentos e equilíbrios.</p>	Coreografia Individual Duração: 2min a 3min (a selecção da música será da responsabilidade do estudante)	<b>20 pontos</b>	A Avaliação da prova é orientada pela qualidade da coreografia, tendo em conta a complexidade, criatividade, execução técnica e adequação da estrutura rítmica.
<p><b>Ginástica - Solo</b> Elaborar e realizar uma sequência de exercícios no solo que combine com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas, designadamente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rolamento à frente engrupado;</li> <li>2. Rolamento à frente (pernas afastadas);</li> <li>3. Rolamento à retaguarda engrupado;</li> <li>4. Rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido;</li> <li>5. Apoio facial Invertido de braços, com saída em rolamento à frente;</li> <li>6. Posição de flexibilidade;</li> <li>7. Posição de equilíbrio;</li> <li>8. Elementos de ligação;</li> <li>9. Roda;</li> <li>10. Rodada;</li> </ol>	Exercício individual sobre os colchões de ginástica.	<b>25 pontos</b>	A avaliação da prova prática é orientada pela correta execução das ações técnicas, bem como pela graciosidade e fluidez da sequência.
<p><b>Atletismo</b></p> <p><b>Salto</b> Execução de salto em altura, com a técnica Fosbury Flop (de acordo com as regras da modalidade).</p>	Salto em Altura com medição. Três tentativas.	<b>30 pontos</b>	A avaliação da prova prática é orientada pela correta execução da ação técnica e tendo em atenção as marcas conseguidas pelo aluno.

