

## INFORMAÇÃO – PROVA de Equivalência à Frequência

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Duração: 90 minutos (Componente Prática)

ENSINO SECUNDÁRIO

Ano letivo: 2025/2026

Código: 311

1<sup>a</sup>/2<sup>a</sup> Fases

### Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência da disciplina de Educação Física.

As informações disponibilizadas neste documento não dispensam a consulta do referido programa da disciplina.

### 1. Objeto de Avaliação

A prova de equivalência à frequência a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e competências enunciados nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física. Destes conhecimentos e competências são objeto de avaliação, na prova, os seguintes:

Fundamentos teórico-práticos das seguintes modalidades: Futebol, Andebol, Basquetebol, Badminton, Voleibol, Ginástica Artística e Acrobática.

### 2. Característica e Estrutura da prova

A caracterização e estrutura da prova sintetizam-se no quadro seguinte:

Grupos	Objetivos	Estrutura da Prova/ Tipo de exercícios	Pontos
<b>Duas modalidades coletivas</b> (opção do aluno).	Adequar a sua atuação, como jogador, ao objetivo de jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo.	Situação de jogo reduzido.	<b>100</b> (50+50)
<b>Ginástica</b> Artística (solo): - Rolamentos - Apoio Facial Invertido - Roda - Posição de equilíbrio - Elemento de Flexibilidade Acrobática: - Monte sobre as coxas do base (Dorsal) - Monte sobre os ombros do base na posição de pé - Monte sobre as coxas do 1º base e apoio facial invertido no solo realizado pelo 2º base.	Realizar exercícios gímnicos no solo e acrobáticos de acordo com as exigências técnicas.	Sequência que englobe os movimentos na ginástica de solo. Montagem das figuras de Ginástica acrobática.	<b>50</b> (25+25)
<b>Badminton</b>	Adequar a sua atuação, como jogador, ao objetivo de jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo.	Situação de jogo individual	<b>50</b>

### **3. Critérios gerais de classificação**

Interpreta e aplica os conhecimentos sobre técnica, tática e regras na realização das atividades físicas desportivas selecionadas.

Conhece e aplica os critérios de correção técnica dos elementos gímnicos, expressão e combinação de destrezas.

#### **Classificação Final:**

Componente Teórica – 30%

Componente Prática – 70%

### **4. Material**

O examinando deve utilizar na prova equipamento desportivo.

### **5. Duração**

A prova tem a duração de 90 minutos.