

INFORMAÇÃO – PROVA de Equivalência à Frequência

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Duração: 90 minutos (Componente Teórica)

ENSINO SECUNDÁRIO
Ano letivo: 2025/2026

Código: 311

1^a/2^a 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 teóricos das seguintes modalidades: Futebol, Andebol, Basquetebol, Badminton, Voleibol, Ginástica Artística e Acrobática, Escalada e Dança.

Objetivos do jogo de cada modalidade e os princípios que os regem.

Terminologia e execução correta dos elementos gímnicos.

Processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física.

Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas.

Terminologia, regras de segurança e técnicas de escalada.

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
1 -Duas modalidades coletivas	Analisar e interpretar a realização das atividades físicas desportivas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, tática e regras.	Questões de resposta curta, de desenvolvimento, escolha múltipla e verdadeiro e falso.	80
Ginástica/Dança	Conhecer os critérios de técnica dos elementos gímnicos, expressão e combinação de destrezas.		50
Badminton/Escalada	Analisar e interpretar a realização das atividades físicas desportivas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, tática e regras.		50
Aptidão Física/ Fenómenos sociais	Compreender e interpretar os fatores de saúde e risco		20

extraescolares	associados à prática das atividades físicas Conhecer os princípios que orientam as atividades de exploração da Natureza, bem como as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.	Questões de resposta curta, de desenvolvimento e escolha múltipla.	
-----------------------	--	--	--

3. Critérios gerais de classificação

Conhecimento dos conteúdos.

Interpretação e aplicação dos conteúdos.

Rigor conceptual.

Clareza de Expressão.

Conteúdo inadequado invalida qualquer cotação.

Classificação Final:

Componente Teórica – 30% (100% para os alunos com dispensa da componente prática da disciplina, conforme as normas vigentes)

Componente Prática – 70%

4. Material

O examinando deve utilizar na prova, como material de escrita, apenas tinta azul ou preta. Não é permitido o uso de lápis nem de corretor.

5. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.