

Prova 311

Ensino Secundário

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 12.º ano do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Duração

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e o Programa da disciplina.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o [Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória](#) e as respetivas áreas de competências, designadamente *Consciência e Domínio do Corpo, Bem Estar, Saúde e Ambiente e Relacionamento Interpessoal*, bem como as [Aprendizagens Essenciais](#) de Educação Física, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre três domínios de referência: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

Características e estrutura

A prova é constituída por duas partes, uma teórica (90 minutos) realizada na sala de aula, em folha de teste ou no próprio enunciado e uma prova prática (90 minutos), realizada no espaço desportivo da Escola Sede.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina. Alguns dos itens podem envolver a mobilização de conteúdos relativos a mais do que um dos temas do PNEF. A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos temas abordados.

A **prova teórica** está organizada por grupos de itens. Os itens/grupos de itens podem ter como suporte um ou mais documentos, como, por exemplo, textos, tabelas, gráficos, fotografias e esquemas.

A **prova prática** está organizada “em estações”. Estas podem envolver a mobilização de conteúdos relativos a mais do que um dos temas e a mais do que uma das unidades do Programa. A prova é cotada para 200 pontos.

Duração

A prova teórica tem a duração de 90 minutos e a prova prática tem a duração de 90 minutos.

A valorização relativa dos temas apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 - Valorização relativa dos conteúdos

| Domínio | Subdomínio | Cotação |
|--------------------|--|---------|
| Atividades Físicas | Modalidades individuais - Ginástica - Solo e Ginástica - Aparelhos | 30 |
| | Modalidades individuais Atletismo/Badminton | 20 |
| | Modalidades coletivas - Futebol/Voleibol/Basquetebol/ Andebol | 70 |
| Aptidão Física | FITescola | 50 |
| Conhecimentos | Fatores de saúde e riscos associados à prática do desporto | 30 |

Prova teórica

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos temas e das unidades do PNEF. A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item apresentam-se no Quadro 2.

Quadro 2 - Tipologia, número de itens e cotação

| Tipologia de Item | Número de itens | Cotação |
|---|-----------------|---------|
| Atividades Físicas Desportivas - Individuais - Coletivas | 4 | 50 |
| Item de construção - resposta rápida, de desenvolvimento e/ou verdadeiro/falso | 4 | 70 |
| Aptidão Física - Item de construção - Pergunta de desenvolvimento e/ou de resposta rápida | 3 | 50 |
| Conhecimentos - item de construção - Pergunta de desenvolvimento | 1 | 30 |

Nos itens de construção, as respostas podem resumir-se, por exemplo a uma palavra, a uma expressão, a uma frase ou a um número (itens de resposta curta), ou podem envolver a apresentação, por exemplo, de uma explicação, relação, previsão, justificação e/ou de uma conclusão (itens de resposta restrita).

Prova prática

A valorização relativa dos temas apresenta-se no Quadro 3.

Quadro 3 - Valorização relativa dos conteúdos

| Domínios | Subdomínios | Cotação |
|--------------------------------|---|---------|
| Atividades Físicas Desportivas | Modalidades individuais: Ginástica/ Atletismo/ Badminton / Atividades Rítmicas Expressivas (Dança) | 100 |
| | Duas modalidades coletivas: Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol | 60 |
| Aptidão Física | FITescola | 40 |

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência dos temas e das unidades do Programa. A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item apresentam-se no Quadro 4.

Quadro 4 - Objeto de avaliação, características e estrutura número de itens e cotação

| | | Objeto de Avaliação | Características e Estrutura da prova |
|--------------------|---|---|--|
| Atividades Físicas | Individuais | Ginástica: - Solo Conhecer, dominar e executar as ações técnicas das atividades gímnicas. | O aluno realiza uma sequência gímnica livre, com os seguintes elementos obrigatórios, ligados entre si: Avião, rolamento à frente com pernas estendidas e afastadas, rolamento à frente saltado, rolamento à retaguarda com pernas estendidas e afastadas, apoio facial invertido, roda, ponte e elementos de ligação. (20 pontos). O aluno realiza dois saltos diferentes: pirueta, salto encarpado de pernas afastadas ou juntas. (20 pontos). |
| | | - Aparelhos - Minitrampolim Conhecer, dominar e executar as ações técnicas de três saltos diferentes | |
| | | Atletismo - Lançamento do peso | O aluno realiza exercícios critério. (20 pontos) |
| | | Badminton | O aluno realiza jogo reduzido/exercícios critério. (20 pontos) |
| | Atividades Rítmicas Expressivas (Dança) | O aluno efetua uma coreografia em que utiliza elementos técnicos do PNEF. (20 pontos) | |
| | Coletivas | Futebol/Basquetebol/Andebol/Voleibol Conhecer, dominar e executar as ações técnicas dos desportos referidos. | O aluno realiza duas situações de jogo reduzido e/ou exercícios critério, de entre as seguintes atividades físicas desportivas: - Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol: 60 pontos (30 pontos cada) |

| | | |
|----------------|---|--|
| Aptidão Física | Aptidão Física completar quatro testes do FITescola. | O aluno cumpre quatro testes (do protocolo FITescola): vaivém (16 pontos), um teste de força (8 pontos), um teste de flexibilidade (8 pontos) e um teste de velocidade (8 pontos). |
|----------------|---|--|

4 - Critérios gerais e classificação

A prova é cotada para 200 pontos (200 pontos prova teórica + 200 pontos prova prática). A nota final será a média ponderada da prova teórica (30%) e da prova prática (70%). A valoração relativa dos temas apresenta-se nos Quadro 1 e 3.

Na prova teórica, 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, previsto na grelha de classificação.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Se o examinando responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

Na prova prática, a classificação das Atividades Físicas Desportivas é o grau de correção técnica da execução prática das várias situações propostas. Para a Aptidão Física é necessário que o aluno execute os testes com o valor dentro da ZSAF (tabela de referência do FITescola).

5. Material

Na **prova teórica**, o aluno 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) ou no próprio enunciado. Não é permitido o uso de corretor.

Na **prova prática**, é requerido o equipamento de Educação Física: t-shirt da escola, calção ou calça de fato de treino, meias, calçado desportivo adequado: ténis e sapatilhas de ginástica. Recomenda-se toalha e garrafa de água.

O Coordenador de Agrupamento: _____ (Miguel Vicente)

Data de Aprovação: ____/____/ 2025

Data de Afixação: ____/____/ 2025

Maio de 2025