



Informação – Prova de Equivalência à Frequência

Disciplina	Educação Física
Prova 311 2025	Ensino Secundário (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

Tipo de Prova	Escrita e Prática
----------------------	-------------------

Duração	90+90 Minutos
---------	---------------

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do Ensino Secundário, na disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referencial curricular as Aprendizagens Essenciais do Ensino secundário da disciplina de Educação Física em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova escrita e prova prática de duração limitada.

2. Caracterização e estrutura das provas

a) Prova escrita

A prova apresenta três grupos de itens.

A prova é cotada para 200 pontos.

No Grupo 1, avalia-se os conhecimentos – As modalidades desportivas

Cotação: 100 pontos

No Grupo 2, avalia-se uma modalidade desportiva – Aptidão Física

Cotação: 60 pontos

No Grupo 3, avalia-se noções de Saúde

Cotação: 40 pontos



b) Prova prática

1. Objeto de avaliação

A prova prática tem por referência as Metas Curriculares do Ensino Secundário de Educação Física em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do programa da disciplina.

2. Caracterização da prova

A prova apresenta quatro grupos de itens cotada para 200 pontos.

2.1. Prova do “vai vem”

O aluno deve realizar percursos de 20 metros respeitando as cadências do teste “Vai vem”, da bateria de testes do Fitescola.

O resultado obtido deve situar-se dentro da zona saudável de Aptidão Física. (55 pontos)

2.2. Sequência gímnica de Ginástica no Solo

O aluno deve realizar uma sequência gímnica com fluidez e de forma harmoniosa contendo os seguintes elementos técnicos: rolamentos à frente e à retaguarda; Apoio facial invertido; roda; Posição de equilíbrio (avião/bandeira); posição de flexibilidade (ponte/espargata); elementos de ligação (voltas, pivots, saltos, afundos, passos e troca passos). (65 pontos)

2.3. Salto de eixo

O aluno deve realizar o salto de eixo com corrida de balanço, pré-chamada, chamada, 1º voo, apoio e repulsão dos membros superiores, 2º voo e receção, cumprindo as exigências técnicas do salto. (20 pontos)



2.4. Basquetebol

O aluno deve executar em exercício critério, os seguintes elementos técnico/tácitos: lançamento na passada e em apoio após drible; drible de proteção e drible de progressão com mudança de direção, tendo em atenção a técnica de execução e a capacidade de os aplicar em situação de jogo. (60 pontos)

3- Critérios de classificação.

3.1. Prova Escrita:

Grupo 1 - 100 pontos

Grupo 2 – 60 pontos

Grupo 3 – 40 pontos

3.2. Prova Prática:

3.2.1. Teste/Prova do vaivém – 55 pontos:

Género masculino

Número de percursos - 10 a 14	10 pontos
Número de percursos - 15 a 19	+10 pontos
Número de percursos - 20 a 29	+10 pontos
Número de percursos - 30 a 39	+10 pontos
Número de percursos – mais de 39	+15 pontos

Género feminino

Número de percursos - 5 a 6	10 pontos
Número de percursos - 7 a 9	+10 pontos
Número de percursos - 10 a 14	+10 pontos
Número de percursos - 15 a 19	+10 pontos
Número de percursos – mais de 19	+15 pontos



3.2.2. Sequência gímnica de ginástica no solo – 65 pontos:

Rolamento à frente	7,5 pontos
Rolamento à retaguarda	5 pontos
Apoio facial invertido	15 pontos
Roda	15 pontos
Posição de equilíbrio	2,5 pontos
Posição de flexibilidade	5 pontos
Elementos de ligação	5 pontos
Composição da sequência gímnica	10 pontos

3.2.3. Salto de Eixo – 20 pontos:

Corrida de balanço	3 pontos
Chamada	4 pontos
Salto propriamente dito	10 pontos
Receção	3 pontos

3.2.4. Basquetebol – 60 pontos:

Lançamento na passada	20 pontos
Lançamento em apoio	20 pontos
Drible de proteção	10 pontos
Drible de progressão	10 pontos

Total de pontos da prova prática = 200 pontos

Total: Escrita (30%) + Prática (70%) = Resultado final

Obs.: alunos com atestado médico só realizam a prova escrita.



4. Duração

As provas têm a duração de 90 minutos cada, sem tolerância

5. Material

A prova escrita é realizada em papel de prova, é utilizada caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. A prova prática, implica o uso de equipamento desportivo adequado – sapatilhas, t-shirt ou sweat, calções ou calças de fato treino e meias.