

**INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 12.º ANO - Código 311**

**Ano letivo de 2025/2026**

**PROVA ESCRITA**

OBJETO DE AVALIAÇÃO		ESTRUTURA DA PROVA	COTAÇÃO	CRITÉRIOS
Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas	Dimensões do Desporto como Fenómeno Social e Cultural	Grupo I	80 Pontos	Nas respostas abertas o texto deve ser apresentado de forma coerente e estruturada.  Escolha da resposta mais adequada a cada uma das questões de escolha múltipla, correspondência e de verificação.
Conhecer os processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física.	Capacidades Físicas. Princípios do Treino. Fatores de saúde e risco/lesões. Processos de controlo do esforço. Fatores associados a um estilo de vida saudável.	8 Perguntas de resposta aberta, escolha múltipla; verificação ou correspondência.		
Desportos Coletivos	Regulamentos e ações técnicas e táticas	Grupo II	96 Pontos	
Desportos Individuais - Raquetas	Regulamentos e ações técnicas e táticas	Grupo III	24 Pontos	

**MATERIAL** - Caneta de tinta indelével azul ou preta

**DURAÇÃO** - 90 minutos

## PROVA PRÁTICA

OBJETO DE AVALIAÇÃO		ESTRUTURA	COTAÇÃO	DURAÇÃO	CRITÉRIOS (*)
Realizar com correção e oportunidade as ações técnico-táticas específicas de cada AFD, mostrando conhecer e respeitar os seus regulamentos	Aptidão Física: Testes Fit Escola a)	Teste Vai e Vém Teste Flexibilidade inferior: Senta e alcança Teste de força superior	25 Pontos 10 Pontos 15 Pontos	20 minutos	Os resultados dos testes situam o aluno na Zona Saudável da Aptidão Física.
	Ginástica	Sequência de solo: 8 elementos gímnicos (enrolamentos engrupados, roda, rodada, apoio facial invertido e avião (ligados por saltos, afundos, piruetas) Salto ao eixo ou entre mãos no plinto transversal.	25 Pontos	10 minutos	Executa as ações com correção.
	Dança	Realiza a coreografia de uma dança social: Merengue, Rumba ou Cha-cha-cha.	25 Pontos	5 minutos	Executa as ações com correção.
	Badminton	Execução das ações em situação de jogo e/ou exercício critério: Serviço, Lob, Drive, Clear, Remate, Amorti.	25 Pontos	10 minutos	Executa as ações com correção e oportunidade.
	Voleibol	Execução das ações técnico-táticas em situação de jogo e/ou exercício critério: Serviço, Passe, Manchete, Remate, Bloco e Proteções.	25Pontos	15 minutos	Executa as ações com correção e oportunidade.
	Basquetebol	Execução das ações técnicas (Passe, Drible, Lançamento, Bloqueio) e táticas (Abertura de linhas de passe, passe e corte, aclaramento, Desmarcação, Ressalto) em situação de jogo e/ou exercício critério.	25Pontos	15 minutos	Executa as ações com correção e oportunidade.
	Rãguebi	Execução das ações técnicas (passe direto parado e em corrida, passe cruzado, recepção, pontapé de balão, ensaio, g) toque-na-meta, repulsão/"hand-off", mudança de direção e fintas) e táticas (Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição; Passa oportunamente a um companheiro em melhor posição; Procura manter a posse da bola; Apoia o portador da bola; Agarra ou placa o portador da bola (ou com Bitoque ou "tag") em situação de jogo e/ou exercício critério.	25Pontos	15 minutos	Executa as ações com correção e oportunidade.

(\*) Constantes nos Programas Nacionais de Educação Física

a) Condição sine qua non para obter classificação positiva na prova

	<b>MATÉRIAS</b>	<b>APTIDÃO FÍSICA (1)</b>
<b>Nível 1 (0-4)</b>	MENOS DE 6 NÍVEIS INTRODUTÓRIOS	Não/Sim
<b>Nível 2 (5-9)</b>	6 NÍVEIS INTRODUTÓRIOS	Não/Sim
<b>Nível 3 (10-13)</b>	3 NÍVEIS INTRODUTÓRIOS + 3 NÍVEIS ELEMENTARES	Sim
<b>Nível 4:</b>		
<b>14</b>	1NÍVEL A + 3 NÍVEIS E + 2 NÍVEIS I	Sim
<b>15</b>	1NÍVEL A + 4 NÍVEIS E + 1 NÍVEL I	
<b>16</b>	1NÍVEL A + 5 NÍVEIS E	
<b>17</b>	1NÍVEL A + 1 NÍVEL PA + 4 NÍVEIS E	
<b>Nível 5:</b>		
<b>18</b>	2 NÍVEIS A + 4 NÍVEIS E	Sim
<b>19</b>	2 NÍVEIS A + 1 NÍVEL PA + 3 NÍVEIS E	
<b>20</b>	3 NÍVEIS A + 1 NÍVEL PA + 2 NÍVEIS E	

1) O aluno é considerado apto se estiver na zona saudável da aptidão física, de acordo com a sua idade, na altura da realização prova.

**MATERIAL** - Equipamento desportivo adequado a cada uma das modalidades objeto de avaliação.

**DURAÇÃO** - 90 minutos