



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA  
**EDUCAÇÃO FÍSICA 2024**

**Prova 311**

TIPO DE PROVA – Escrita

12.º Ano de Escolaridade

**Alunos dispensados da componente prática da área curricular disciplinar  
por atestado médico**

(Decreto-Lei n.º 55/2018, de 06 de julho e Despacho Normativo n.º 4- /2024 de 21 de fevereiro)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

**Objeto de avaliação**

A prova incide sobre as aprendizagens realizadas durante o ensino secundário.

**Caracterização da prova**

A prova (Escrita) incidirá sobre as seguintes competências:

- Conhecer e compreender conceitos e conteúdos das ações técnico-táticas e sua execução.
- Conhecer e compreender conceitos básicos da cultura desportiva das modalidades, regulamentos e modelos de jogo formal.
- Utilizar a linguagem específica das diferentes modalidades.
- Relacionar aptidão física e saúde associados a um estilo de vida saudável
- Identificar o algoritmo do Suporte Básico de Vida
- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas.
- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.
- Identificar aspetos da ética nas atividades físicas desportivas.

A prova escrita está cotada na escala de 0 a 200 pontos.

A classificação final da prova é expressa na escala de 0 a 20 valores.

### **Critérios Gerais de Classificação da prova (Escrita):**

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificáveis, são classificadas com zero pontos.

#### **Itens de seleção:**

- Nos itens de escolha múltipla e Verdadeiro/Falso, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta.
- A indicação de mais de uma opção de resposta, implica a desvalorização total da resposta e será classificada com zero pontos.

#### **Material**

Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor.

#### **Duração**

O Exame é constituído por uma Prova Escrita com a duração de 90 minutos.

Estrutura da prova	Temas /Conteúdos	Competências	Cotações (em pontos)
<p>Área das Atividades Físicas:</p> <p>20 questões de resposta de opção verdadeiro ou falso e/ou escolha múltipla</p>	<p><b>Atletismo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corridas</li> <li>▪ Lançamentos</li> <li>▪ Saltos</li> </ul> <p><b>Ginástica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acrobática</li> </ul> <p><b>Dança Tradicional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regadinho</li> </ul> <p><b>Atividades de exploração da natureza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Percursos - Orientação</li> </ul> <p><b>Desportos de Raquetas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Badminton</li> </ul> <p><b>Jogos Desportivos Coletivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Basquetebol.</li> <li>▪ Andebol.</li> <li>▪ Voleibol.</li> <li>▪ Futsal</li> </ul>	<p>Identificar o regulamento das diferentes disciplinas técnicas da modalidade.</p> <p>Conhecer os princípios fundamentais da técnica de execução das diferentes técnicas da modalidade.</p> <p>Conhecer a terminologia específica e os aspetos fundamentais na execução correta das habilidades motoras.</p> <p>Identificar e descrever a composição coreográfica da dança tradicional.</p> <p>Conhecer a técnica de orientação do mapa.</p> <p>Conhecer as ações técnico-táticas elementares e as regras de jogo de singulares.</p> <p>Conhecer o regulamento dos diferentes Jogos Desportivos Coletivos.</p> <p>Identificar e relacionar fundamentos técnico-táticos.</p>	<p>20</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>40</p>

Estrutura da prova	Temas /Conteúdos	Competências	Cotações (em pontos)
<p>Área dos Conhecimentos:</p> <p>20 questões de resposta de opção verdadeiro ou falso e/ou de escolha múltipla</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aptidão física e saúde associados a um estilo de vida saudável</li> <li>▪ Algoritmo do Suporte Básico de Vida</li> <li>▪ Fatores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas.</li> <li>▪ Métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</li> <li>▪ Aspetos da ética nas atividades físicas desportivas.</li> </ul>	<p>Relacionar aptidão física e saúde associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Identificar o algoritmo do Suporte Básico de Vida.</p> <p>Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas.</p> <p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Identificar aspetos da ética nas atividades físicas desportivas.</p>	<p>20</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>15</p> <p>20</p>
<b>TOTAL</b>			<b>200 pontos</b>

Abril de 2024