Informação **2025**

Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física **Código 311**

Cursos Científico-Humanísticos 12.º Ano de Escolaridade

Tipo de Prova

Escrita e prática

Duração

180 minutos

Componente escrita	90 minutos
Componente prática	90 minutos

Classificação final da prova:

Componente escrita	30%
Componente prática	70%
Total	100%

Obs.: Para os alunos dispensados da componente prática por Atestado Médico a classificação final (100%) será obtida através da prova escrita.

Estrutura da prova

A prova é constituída por duas componentes, uma escrita e outra prática, exceto para os alunos que, por problemas de saúde, estejam dispensados da componente prática por Atestado Médico, que só realizarão a componente escrita.

Obrigatoriamente (salvo a exceção anteriormente indicada), os alunos devem realizar as duas componentes, sob pena de reprovação.

A prova, para cada uma das componentes, realiza-se no mesmo dia, com horas e locais diferentes.

A - PROVA DA COMPONENTE ESCRITA

Conteúdos da prova escrita

GRUPO I

Área dos Conhecimentos

- Conhecer e enumerar as capacidades motoras condicionais e coordenativas;
- Conhecer e identificar os testes de Aptidão Física da bateria do FITescola;
- Conhecer os mecanismos de adaptação ao exercício físico;
- Conhecer o algoritmo do SBV (suporte básico de vida);
- Conhecer os fatores de saúde e risco associados à prática da atividade física;
- Identificar os processos de controlo do esforço;
- Conhecer os processos de medição da Frequência Cardíaca e as formas de cálculo da FC Max.
- Conhecer princípios de alimentação saudável.

Objetivos

- Define corretamente o conceito;
- Organização coerente das ideias;
- Objetividade nas respostas;
- Conteúdo adequado e organizado;
- Capacidade de síntese;
- Sequência lógica de encadeamento das ideias.

Cotação da prova escrita (Alunos **NÃO** dispensados da componente prática por Atestado Médico):

Grupo I	52 pontos
Grupo II	70 pontos
Grupo III	30 pontos
Grupo IV	48 pontos
TOTAL	**200 pontos**

Cotação da prova escrita (Alunos dispensados da componente prática por Atestado Médico):

Grupo I	80 pontos
Grupo II	50 pontos
Grupo III	40 pontos
Grupo IV	30 pontos
TOTAL	**200 pontos**

Critérios Gerais de Classificação

- Os critérios de classificação estão organizados por níveis de desempenho, a que correspondem cotações fixas expressas obrigatoriamente em números inteiros.
- Serão invalidadas e classificadas com zero pontos as respostas que não correspondam às atividades solicitadas.
- Apesar de ser preferível que os itens sejam realizados pela ordem em que são apresentados, o não cumprimento desta recomendação, desde que não afete a qualidade das respostas, não implicará qualquer tipo de desvalorização.
- A ambiguidade ou a ilegibilidade da resposta implica a atribuição da classificação de zero pontos.
- Nos itens de resposta fechada, se o examinando fornecer mais respostas do que as pedidas, será atribuída a classificação de zero pontos.
- Nos itens de resposta aberta, se o examinando apresentar mais do que uma resposta, será classificada apenas a primeira.

B - PROVA DA COMPONENTE PRÁTICA

Conteúdos da prova prática

PARTE I – Área das Atividades Físicas – Subárea: Jogos Desportos Coletivos - Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol

Avaliação de ações técnico-táticas em exercício critério de dois dos seguintes desportos coletivos:

- Andebol;
- Basquetebol;
- Futebol;
- Voleibol.

PARTE II – Área das Atividades Físicas - Subárea - Raquetas (Badminton)

Avaliação de ações técnico-táticas em exercício critério:

- Badminton.

PARTE III – Área das Atividades Físicas – Subárea: Ginástica - Solo e Aparelhos

- Avaliação de uma sequência gímnica no Solo
- Avaliação de dois saltos no Minitrampolim / Boque / Plinto

PARTE IV – Área das Atividades Físicas - Subárea: Atividades Rítmicas Expressivas - Aeróbica e Dança

Avaliação de técnicas de base que caracterizam uma das seguintes danças:

- Aeróbica;
- Rumba Quadrada;
- Salsa;
- 0Merengue.

PARTE V – Área da Aptidão Física

Aplicação de dois dos testes de Aptidão Física da bateria do FITescola.

Cotação da prova prática

Parte I	60 pontos
Parte II	30 pontos
Parte III	40 pontos
Parte IV	30 pontos
Parte V	40 pontos
TOTAL	**200 pontos**

Material

Equipamento desportivo.