REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

INFORMAÇÃO DE PROVA
DISCIPLINA – Educação Física
Prova 311 | 1.ª Fase | Ensino Secundário | 2025

ANO 12.º Ano de Escolaridade
Escrita + Prática
Duração da Prova: 90 minutos + 90 minutos 02 páginas

1. Objeto de Avaliação

A prova tem por referência o Programa de Educação Física do ensino secundário que está em vigor e permite avaliar as aprendizagens numa prova escrita e prática, nomeadamente nas ações técnicas e táticas dos desportos individuais e coletivos abordados, na aplicação dos seus regulamentos específicos, na gestão e seleção de exercícios para realizar a ativação geral e específica, no conhecimento dos processos de elevação e manutenção da condição física na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Competências

De conhecimento:

- conhecer e aplicar o regulamento específico dos desportos individuais e coletivos;

- conhecer e identificar as capacidades condicionais e coordenativas gerais;

- conhecer as atividades físico-desportivas nas suas dimensões técnica, tática, artística e regulamentar;

De ação:

- realizar a ativação geral e específica para preparação das provas a realizar;

- executar os gestos técnicos e as ações tático-técnicas fundamentais dos desportos individuais e coletivos.

2. Caracterização da Prova

Na sua componente prática a prova é composta por quatro partes:

- realização de um conjunto de exercícios para ativação geral e específica adequados à modalidade que vai praticar;

- realização de um teste do FitEscola;

- realização de tarefas de dois Desportos Coletivos à escolha entre Voleibol, Andebol, Basquetebol ou o Futebol;

- realização de tarefas de uma modalidades individual à escolha entre Atletismo, Badminton ou Dança e

obrigatoriamente Ginástica.

Na sua componente escrita a prova apresenta três grupos de questões, um com perguntas abertas e dois com perguntas de resposta com escolha múltipla.

3. Critérios de Classificação

Ambas as provas são cotadas com 200 pontos, existindo uma ponderação de 30% para a prova escrita e 70% para a prova prática.

4. Material

Equipamento específico da disciplina para a parte prática;

Material de escrita, caneta ou esferográfica azul ou preta. Não é permitido o uso de corretores.

5. Duração

Prova escrita de 90 minutos + Prova prática de 90 minutos com 30 minutos de tolerância.