

Ano Letivo 2025/2026

Ensino Secundário

Prova de Equivalência à Frequência

EDUCAÇÃO FÍSICA 12º Ano

2026

Critérios de Classificação

Código 311

1ª Fase

Duração da Prova: 90 min.**Grupo I – Jogos Desportivos Coletivos (50 pontos)****Preenche os seguintes espaços com as respetivas palavras****1. Andebol (10x1.25)**

- 1.1(...) são mais usuais o remate em suspensão e em **apoio**.
- 1.2(...) em situação defensiva, o jogador deve sempre situar-se entre o **adversário** e a **baliza**.
- 1.3(...) na reposição da bola em jogo, após a saída desta pela linha lateral, o jogador deve colocar um dos **pés** sobre a **linha** e o outro **fora** do campo.
- 1.4(...) o jogador sem bola deve **desmarcar-se**, oferecendo **linha** de **passe** em posição favorável à continuidade do **jogo**.

2. Basquetebol (6x1.25)

- 2.1 O jogo consiste em **quatro** períodos de dez minutos cada. Deverá existir um intervalo de jogo de **quinze** minutos entre o 2º e o 3º período.
- 2.2 Na paragem ou receção a **dois tempos** só o pé de trás pode ser usado como pé eixo.
- 2.3 Na paragem ou receção a um tempo o jogador “cai” sobre os **dois pés**.
- 2.4 O gesto é semelhante ao passe de peito, mas a bola é projetada para o **chão** e denomina-se **passe picado**.

3. Futsal (10x1.25)

- 3.1 O objetivo do jogo é **marcar golo** e evitar que a equipa **adversária** faça o mesmo na nossa **baliza**.
- 3.2 As equipas têm direito a **um** minuto de tempo morto em cada um dos **períodos**.
- 3.3 Os **livres** podem ser diretos ou **indiretos** e neste último a bola não pode ser rematada diretamente à **baliza**.
- 3.4 A bola está fora quando transpõe **totalmente** as linhas laterais ou de **baliza**.

4. Voleibol (14x1.25)

- 4.1 D
- 4.2 D
- 4.3 A
- 4.4 B
- 4.5 D
- 4.6 E
- 4.7 C
- 4.8 D
- 4.9 A
- 4.10 C
- 4.11 B
- 4.12 A
- 4.13 D
- 4.14 C

Grupo II - Atividades Gímnicas (50 pontos)

2.1 No início de uma aula de Ginástica existe sempre um período de aquecimento. Qual pensas ser a sua utilidade? (5x3.125)

Antes de iniciar qualquer atividade física, deve sempre fazer-se um aquecimento. Ele serve para evitar lesões e para preparar o organismo para o esforço físico que se vai realizar, ativando principalmente o sistema cardiovascular, aparelho respiratório e locomotor e favorecendo também a preparação psicológica para o esforço.

2.2. Diz o nome de uma posição de equilíbrio e uma de flexibilidade.
(2x3.125)

Avião/Bandeira e Ponte/Espargata.

2.3. Indica dois elementos gímnicos que a Ginástica de Aparelhos engloba.
(2x3.125)

Salto ao eixo e salto entre mãos.

2.4. Indica uma sequência de solo com 7 elementos gímnicos (7x3.125)

EX: Avião, Rolamento à frente, Salto com meia volta, Rolamento atrás, Roda, Apoio facial invertido com rolamento à frente, Rodada, Vela, Ponte.

Grupo III – Capacidades Motoras e Condição Física (50 pontos)

(10x5) Faz corresponder a cada número, uma letra:

1 - 40 Metros C	A- Resistência aeróbia
2 - Vaivém A	B- Força Superior
3 – Impulsão horizontal J	C- Velocidade
4 – Saltar à corda E	D – 1609m
5 – Milha D	E – Coordenação motora
6 - Flexão/extensão dos braços B	F- Elevação cárdio/respiratória e muscular
7 – Resistência aeróbia F	G- Agilidade
8 – Mudar de direção rapidamente G	H- Teste de força média
9 - Nº de abdominais H	I- amplitude entre dois segmentos corporais
10 - Flexibilidade I	J- Força Inferior

Grupo IV – Fatores de Risco (50 pontos)

Lê com muita atenção a pergunta e de seguida responde de uma forma clara e objetiva. (10x5)

«Na Europa, Portugal está entre os países onde se pratica menos atividade física.» Comenta esta afirmação, relacionando-a com os fatores de risco presentes na evolução da sociedade moderna.

No seio Europeu, Portugal é um dos países onde se pratica menos atividade física, o que é típico do estilo de vida moderno. O avanço das sociedades, a par do urbanismo, da industrialização, da evolução dos transportes, dos avanços tecnológicos e da utilização excessiva da tecnologia, tornara as nossas vidas menos ativas, conduzindo a um menor dispêndio de energia nas atividades físicas.

O Sedentarismo caracteriza-se pela ausência ou por uma reduzida atividade física. A inatividade física é um dos principais fatores de risco comportamentais para algumas das doenças que mais custos acarretam para a saúde. Estes comportamentos podem levar ao aparecimento de algumas doenças não transmissíveis como por exemplo: doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão e diabetes. Adicionalmente, o tabaco, as bebidas alcoólicas e hábitos alimentares incorretos podem ser causas de morte prematura e de doenças a curto/médio prazo.

COTAÇÕES

Grupo I -----50 Pontos

Andebol (10x1.25) -----12.5 pontos

Basquetebol (6x1.25) -----7.5 pontos

Futsal (10x1.25) -----12.5 pontos

Voleibol (14x1.25) -----17.5 pontos

Grupo II ----- 50 Pontos

Atividades Gímnicas (16x3.125) -----50 pontos

Grupo III -----50 pontos

Correspondência (10x5) -----50 pontos

Grupo IV ----- 50 pontos

Fatores de Risco (10x5) ----- 50 pontos

