

## **Informação-Prova de Equivalência à Frequência**

# **Educação Física – 311 | 2025**

## **12.º Ano de Escolaridade**

---

### **1. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, para o 10º, 11º e 12º anos, cuja consecução é passível de avaliação numa Prova Escrita e numa Prova Prática de duração limitada, incidindo sobre as seguintes Domínios:

- Aptidão Física;
- Atividades Físicas;
- Conhecimentos.

A prova permite avaliar o desempenho do examinando no que respeita às competências que decorrem das Aprendizagens Essenciais em articulação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, passíveis de avaliação em Prova Escrita e Prática de duração limitada.

Relativamente aos conteúdos previstos para o Ensino Secundário, a Prova integrará os itens relativos aos Domínios e Subdomínios apresentados neste documento.

### **2. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA**

O Exame de Equivalência à Frequência do ensino secundário, na disciplina de Educação Física, é composto por duas provas:

- a) Prova Escrita (30%);
- b) Prova Prática (70%).

Cada Prova é cotada para 200 pontos.

CLASS. FINAL = Classificação da Prova Escrita\*30% + Classificação da Prova Prática\*70%

### **3. PROVA ESCRITA**

A Prova Escrita pode incluir itens com resposta aberta, escolha múltipla e itens com resposta alternativa entre duas opções Verdadeiro ou Falso (V/F), sendo necessário justificar a opção escolhida. A soma total das pontuações é de 200 pontos.

#### **CARATERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA**

A Prova Escrita inclui itens de seleção (por exemplo, escolha múltipla) e itens de construção (por exemplo, resposta curta ou resposta restrita). Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos, como textos, tabelas, gráficos, figuras ou fotografias. As respostas aos itens podem requerer a mobilização articulada de aprendizagens relativas a mais do que um dos temas das Aprendizagens essenciais. A prova apresenta uma distribuição equilibrada entre os temas do 10.º, do 11.º e do 12.º anos. A prova é cotada para 200 pontos.

#### **3.1 Domínio dos Conhecimentos**

##### **3.1.1 Conteúdos:**

- a) Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.
- b) Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

- c) Conhece e explica a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:
- Explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);
  - Explica as condições de segurança para o reanimador, vítima terceiros;
  - Explica o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e ventilação;
  - Explica quais os contactos dos serviços de emergência (112) de forma a prestar a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;
  - Explica as manobras de Suporte Básico de Vida, de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);
  - Explica uma obstrução grave e ligeira da via aérea, quais as medidas de socorro adequadas aplicar (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).
- d) Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:
- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
  - Doenças e lesões;
  - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.
- e) Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.

- f) Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:
- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;
  - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;
  - Corrupção vs. verdade desportiva.
- g) Conhecer e compreender os jogos desportivos e as suas regras;
- Origem e evolução dos jogos desportivos; identificação dos jogos desportivos;
  - Regras;
- h) Conhecer os fundamentos técnicos/táticos dos jogos e Cultura Geral Desportiva; Consciência para os problemas desportivos atuais;
- i) Interpretar aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:
- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;
  - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;
  - Corrupção vs. verdade desportiva.
  - Ética Desportiva;
  - Formulação de opinião desportiva.

### **3.2 Critérios gerais de classificação**

Nos casos em que é pedida apenas uma resposta, seja ela uma associação ou uma classificação em verdadeiro ou falso, serão consideradas erradas todas as respostas que incluam mais do que uma hipótese, ainda que uma delas seja a correta;

Em situações de falta de legibilidade será anulada a questão;

Nas questões de desenvolvimento e de resposta curta serão sempre atribuídos pontos;

Será avaliada a objetividade/coerência e pertinência da resposta.

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

### **3.3. Material**

O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor.

### **3.4 Duração**

A prova tem a duração de 90 minutos.

## **4. PROVA PRÁTICA**

A prova prática visa a avaliação dos Domínios da Aptidão Física (Aplicação do protocolo da bateria de testes FITescola®) e das Atividades Físicas (dois jogos desportivos coletivos; ginástica; atletismo; badminton e atividades rítmicas expressivas). A soma total das pontuações é de 200 pontos.

### **4.1 CARATERIZAÇÃO DA PROVA**

A prova prática avalia dois Domínios com a seguinte cotação:

- Aptidão Física: Avaliação de uma ou mais capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FITescola. (30%)
- Atividades Físicas: Avaliação das Atividades Físicas (dois jogos desportivos coletivos; ginástica; atletismo; badminton e atividades rítmicas expressivas). (70%)

## **4.2- DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA**

Avaliação de uma ou mais capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FITescola.

### **4.2.1 Conteúdos**

- Teste da milha
- Teste Velocidade (40 m)
- Teste da Agilidade (4x10M)
- Teste de Impulsão horizontal
- Teste Força superior
- Teste Força média
- Teste flexibilidade dos ombros
- Teste Senta e alcança

## **4.3 Domínio das Atividades Físicas**

### **4.3.1 Conteúdos**

**Ginástica** (ginástica de solo e ginástica de aparelhos)

- O aluno executa uma sequência no solo, que combine com fluidez, destrezas gímnicas da ginástica de solo, de acordo com as Aprendizagens Essenciais de nível Elementar da matéria.
- O aluno realiza um aparelho gímnico, de acordo com as Aprendizagens essenciais de nível Elementar da matéria.

**Atletismo**

- O aluno realiza uma prova de uma das categorias da modalidade de acordo com o nível Elementar das Aprendizagens Essenciais de Educação Física para a modalidade.

#### **Raquetas (Badminton)**

- O aluno executa as principais ações técnicas, bem como identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos diferentes batimentos acordo com o nível Elementar das Aprendizagens Essenciais de Educação Física para a modalidade.

#### **Atividades Rítmicas Expressivas**

- O aluno realiza uma das danças sociais ou tradicionais, de acordo com o nível Elementar das Danças Sociais ou Tradicionais.

#### **Jogos Desportivos Coletivos (andebol, basquetebol, futebol, voleibol)**

- O aluno realiza os diferentes gestos técnicos e táticos de acordo com as respetivas componentes críticas, em duas matérias dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as várias ações táticas defensivas e ofensivas, de acordo com o nível Elementar das Aprendizagens Essenciais de Educação Física.

### **4.3 MATERIAL**

Equipamento necessário: roupa adequada à atividade física, sapatilhas de ginásticos ténis limpos. Não se pode fazer acompanhar de fios, pulseiras, anéis, relógios ou outro tipo de acessórios. O cabelo deve estar preso.

### **4.4 DURAÇÃO**

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

O examinando deverá comparecer 20 minutos antes da hora da prova, para se equipar e efetuar o seu aquecimento.

## **4.5 CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**

### **4.5.1 Aptidão Física**

O aluno atinge valores da zona saudável de aptidão física de acordo com o género e a idade. (60 pontos)

### **4.5.2 Atividades Desportivas**

A prova e o desempenho do aluno serão avaliados em situação prática da atividade desportiva. (140 pontos)

O exame será avaliado e corrigido por dois professores do grupo de Educação Física.

A classificação a atribuir a cada execução resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro. A não execução de qualquer item é classificada com zero pontos.

SALESIANOS do Porto, 13 de maio de 2025

A Coordenadora do Departamento de Expressões Artísticas e Tecnológicas,

Liliana Moreira

O Diretor Pedagógico,

Marco Dias da Silva