

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Educação Física – 311 | 2026 – Prova Prática

12º 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 os seguintes Domínios:

- Aptidão Física;
- Atividades Físicas;
- Conhecimentos.

A prova permite avaliar o desempenho do aluno 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, com a seguinte ponderação:

- 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 PRÁTICA

A prova prática visa a avaliação dos Domínios da Aptidão Física (Aplicação do protocolo da bateria de testes FIT escola®) e das Atividades Físicas (Jogos Desportivos Coletivos Ginástica, Atletismo e Badminton).

A soma total das pontuações é de 200 pontos.

4. CARATERIZAÇÃO DA PROVA

A prova prática avalia dois Domínios com a seguinte cotação:

- Aptidão Física: Avaliação de três das capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FIT escola. (30% da Prova Prática)
- Atividades Físicas: Avaliação das Atividades Físicas (70% da prova Prática):

5.1. Domínio da Aptidão Física

Avaliação de três capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FIT escola®.

5.1.1. 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

5.2. DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Desportos Individuais

5.2.1. Conteúdos

Ginástica (ginástica de solo e ginástica de aparelhos).

- O aluno executa uma sequência no solo, que combine com fluidez, flexibilidade e destrezas gímnicas da ginástica de solo, de acordo com as Aprendizagens Essenciais de nível Elementar da matéria.
- O aluno realiza um aparelho gímnico (Bock, Plinto ou Minitrampolim), de acordo com as Aprendizagens essenciais de nível Elementar da matéria.
 - Bock (um salto).
 - Salto pernas afastadas, com trampolim Reuther.
 - Salto entre pernas, com trampolim Reuther.
 - Minitrampolim (dois Saltos)
 - Salto em Extensão,
 - Salto Engrupado
 - Salto Carpa pernas afastadas
 - Salto com meia Pirueta.

Atletismo

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

- Barreiras
- Salto em altura

Raquetas (Badminton)

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

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.

5.3. MATERIAL

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

5.4. 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.

6. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

6.1. Aptidão Física

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

6.2. Atividades Desportivas

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

- Desporto Coletivo. (60 pontos)
- Desportos Individuais. (40 pontos)
- Ginástica. (40 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, 21 de maio de 2026

O Coordenador do Departamento de Expressões Artísticas e Tecnológicas

Jonas Araújo

O Diretor Pedagógico

Marco Dias da Silva