

**Informação-Prova de Equivalência à Frequência**

# **Educação Física – 311 | 2026 – Prova Escrita**

**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 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. Inclui itens de seleção (escolha múltipla) e itens de construção (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 ano. A prova é cotada para 200 pontos.

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

##### **Conteúdos:**

- a) Relaciona 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) Interpreta 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) Conhece e interpreta 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) Conhece e utiliza 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) Analisa 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 vs. exclusão ou abandono precoces;
  - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;
  - Corrupção vs. verdade desportiva.
- g) Conhece compreende os jogos desportivos e as suas regras;
- Origem e evolução dos jogos desportivos; identificação dos jogos desportivos;
  - Regras;
- h) Conhece os fundamentos técnicos/táticos dos jogos e Cultura Geral Desportiva; Consciência para os problemas desportivos atuais;

### **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.

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