



INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ANO LETIVO 2025/2026

CÓDIGO DA PROVA: 311

MODALIDADE DA PROVA: ESCRITA E PRÁTICA

DURAÇÃO DA PROVA: 90+90 minutos

COMPONENTE ESCRITA

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem como referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física do Ensino Secundário. Permite avaliar o desenvolvimento das competências essenciais na área dos Conhecimentos, passíveis de avaliação em prova escrita de duração limitada.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova é constituída por duas componentes: escrita e prática.

A prova tem uma cotação total de 200 pontos, sendo que a classificação é expressa numa escala de 0 a 20 valores. A Classificação Final da Prova corresponde à média ponderada da classificação da Prova Escrita (30%) e da Prova Prática (70%), arredondada às unidades.

Prova Escrita

A prova é cotada para 200 pontos e avalia os itens contantes das Aprendizagens Essenciais na Área dos Conhecimentos do 10º, 11º e 12º anos de escolaridade.

O aluno terá de responder a perguntas abertas.

As cotações para as diferentes matérias encontram-se apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1 — Distribuição da cotação

Matérias	Cotação (em pontos)
Fatores associados a um estilo de vida saudável;	10
Fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas;	20
Prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória;	30
Métodos e meios de treino;	30
Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;	20
Doenças e lesões;	20
Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino;	10
Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;	20
Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;	20
Corrupção vs. verdade desportiva.	20

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Utilização adequada da terminologia científica.

A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero.

Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.

4. MATERIAL

O aluno para a prova escrita 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.

Não é permitido o uso de corretor.

COMPONENTE PRÁTICA

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem como referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física do Ensino Secundário. Permite avaliar o desenvolvimento das competências essenciais na área das Atividades Físicas e Aptidão Física passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova tem uma cotação total de 200 pontos, sendo que a classificação é expressa numa escala de 0 a 20 valores. A Classificação Final da Prova corresponde à média ponderada da classificação da Prova Escrita (30%) e da Prova Prática (70%), arredondada às unidades.

A componente prática da prova é cotada para 200 pontos e avalia as aprendizagens nos seguintes domínios/ matérias:

-  **Basquetebol**
-  **Voleibol**
-  **Ginástica de Solo**
-  **Badminton**
-  **Danças Sociais (Valsa)**
-  **Aptidão Física**

Valorização dos domínios/matérias

As cotações para os diferentes domínios/matérias encontram-se apresentados no Quadro 2.

Quadro 2 — Distribuição da cotação

Domínios/Matérias	Estrutura	Cotação (em pontos)
Basquetebol	Situação global (jogo).	35
Voleibol	Situação global (jogo).	35
Ginástica de Solo	Realiza uma sequência gímnica: avião, apoio facial invertido seguido de rolamento à frente, rolamento saltado, roda, rolamento à retaguarda com passagem por pino, rodada e um elemento de flexibilidade (ponte ou espargata).	30
Badminton	Situação global (jogo).	30
Danças Sociais (Valsa)	Realiza uma dança em sequência, executando os passos (caraterísticos do elemento feminino ou masculino, conforme o caso): “Passo Básico”, “Aberturas”, “Volta da Mulher” e “Volta juntos”, mantendo a estrutura rítmica da Valsa.	20
Aptidão Física - vaivém - senta e alcança - extensões de braços - abdominais - impulsão horizontal	O aluno realiza 5 testes de Aptidão Física da bateria FitEscola (os realizados na escola).	50

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Atendendo à natureza da prova, os critérios de correção resultam da observação direta do júri perante os candidatos que se apresentarem para a realizar.

O júri deve ter como referência a execução correta dos exercícios a realizar pelos candidatos ao exame de equivalência à frequência.

Na Ginástica de Solo o aluno tem de realizar os diferentes elementos gímnicos com fluidez e harmonia, de acordo com as exigências técnicas.

Na Dança é avaliada a técnica individual, a técnica de execução e o virtuosismo.

Nas modalidades coletivas: a técnica individual, a eficácia na execução e a capacidade de aplicação e resolução tática em situação de jogo.

A classificação a atribuir aos testes de Aptidão Física realizados é função do resultado obtido em cada um dos testes e está indicada na Tabela 1 e 2, do Anexo 1.

Os alunos serão avaliados numa escala de 0 (zero) a 200 (duzentos) pontos nos diferentes parâmetros a serem objeto de avaliação nos referidos desportos e a classificação final será obtida de acordo com o definido no Quadro 2.

4. MATERIAL

Da responsabilidade do aluno: equipamento desportivo adequado para a realização das aulas práticas da disciplina.

ANEXO 1:

FEMININO																						
Vaivém					Abdominais				Impulsão Horizontal				Flexões de Braços				Senta e Alcança					
IDADE					IDADE				IDADE				IDADE				IDADE					
Nota	15	16	17	18 +	15	16	17	18 +	15	16	17	18 +	15	16	17	18 +	15	16	17	18 +	Nota	
1	6	9	12	14	1	1	1	1	90	93	97	99	0	0	0	0	4	4	4	4	1	
2	9	12	15	17	3	3	3	3	94	97	101	103	-	-	-	-	8	8	8	8	2	
3	12	15	18	20	5	5	5	5	98	101	105	107	-	-	-	-	12	12	12	12	3	
4	15	18	21	23	7	7	7	7	102	105	109	111	1	1	1	1	15	15	15	15	4	
5	18	21	24	26	9	9	9	9	106	109	113	115	2	2	2	2	18	18	18	18	5	
6	21	24	27	29	11	11	11	11	110	113	117	119	3	3	3	3	21	21	21	21	6	
7	23	26	29	31	13	13	13	13	114	117	121	123	4	4	4	4	24	24	24	24	7	
8	25	28	31	33	15	15	15	15	117	120	124	126	5	5	5	5	26	26	26	26	8	
9	27	30	33	35	17	17	17	17	120	123	127	129	6	6	6	6	28	28	28	28	9	
10	29	32	35	37	18	18	18	18	123	126	129	131	7	7	7	7	30	30	30	30	10	
11	31	34	37	39	24	24	24	24	130	133	136	138	8	9	9	9	30,5	30,5	31	31	11	
12	33	36	39	41	30	30	32	32	137	140	143	145	9	10	11	11	31	31	32	32	12	
13	35	38	41	43	36	36	38	40	144	146	150	152	10	11	12	12	31,5	31,5	32,5	32,5	13	
14	37	40	43	45	42	42	44	46	151	152	156	158	11	12	13	13	32	32	33	33	14	
15	39	42	45	47	48	48	50	52	157	157	162	164	12	13	14	14	32,5	32,5	33,5	33,5	15	
16	41	44	47	48	51	52	54	56	162	162	167	169	13	14	15	15	33	33	34,0	34,0	16	
17	43	46	48	49	54	56	58	60	167	167	172	174	14	15	16	16	33,5	33,5	34,5	34,5	17	
18	45	48	49	50	57	59	61	62	171	172	176	178	15	16	17	17	34	34	35,0	35,0	18	
19	47	49	50	51	60	61	63	64	175	176	180	181	16	17	18	18	34,5	34,5	35,5	35,5	19	
20	48	50	51	52	62	63	65	66	179	180	183	184	17	18	19	19	35	35	36	36	20	

Tabela 1

		Vaivém				Abdominais				Impulsão Horizontal				Flexões de Braços				Senta e Alcança					
MASCULINO																							
		IDADE				IDADE				IDADE				IDADE				IDADE					
Nota		15	16	17	18 +	15	16	17	18 +	15	16	17	18 +	15	16	17	18 +	15	16	17	18 +	Nota	
1		19	24	27	30	6	6	6	6	122	132	141	160	4	6	7	8	1	1	1	1	1	
2		22	27	30	33	8	8	8	8	127	137	146	165	6	8	9	10	4	4	4	4	2	
3		25	30	33	36	10	10	10	10	132	142	151	170	8	10	11	11	7	7	7	7	3	
4		28	33	36	39	12	12	12	12	137	147	156	175	10	12	12	12	10	10	10	10	4	
5		31	36	39	42	14	14	14	14	142	152	161	180	11	13	13	13	12	12	12	12	5	
6		34	39	42	45	16	16	16	16	147	157	166	185	12	14	14	14	14	14	14	14	6	
7		36	41	44	47	18	18	18	18	152	162	171	190	13	15	15	15	16	16	16	16	7	
8		38	43	46	49	20	20	20	20	157	167	176	195	14	16	16	16	18	18	18	18	8	
9		40	45	48	51	22	22	22	22	161	171	180	199	15	17	17	17	19	19	19	19	9	
10		42	47	50	53	24	24	24	24	165	175	184	203	16	18	18	18	20	20	20	20	10	
11		48	53	57	59	32	32	32	32	172	181	190	208	18	20	20	20	22	22	22	22	11	
12		54	59	63	65	39	39	39	39	179	187	196	213	19	21	22	22	23	24	24	24	12	
13		59	65	68	70	46	46	46	46	186	193	202	218	20	22	24	24	24	26	26	26	13	
14		64	70	73	75	52	52	52	52	193	199	208	223	21	23	26	26	25	27	28	28	14	
15		68	75	77	79	57	57	57	57	199	205	214	228	22	24	27	28	26	28	29	30	15	
16		72	79	81	83	61	61	61	61	205	211	220	233	23	25	28	29	27	29	30	31	16	
17		76	83	85	87	65	65	65	65	210	217	225	238	24	26	29	30	28	30	31	32	17	
18		80	86	89	91	68	68	68	68	215	222	230	243	25	27	30	32	29	31	32	33	18	
19		83	89	92	94	70	70	70	70	220	227	235	247	26	28	31	33	30	32	33	34	19	
20		85	91	94	96	71	71	71	71	224	231	239	251	27	29	32	34	31	33	34	35	20	

Tabela 2

