

Disciplina: Educação Física

Ano letivo: 2025/2026

Ensino Secundário

Ano de escolaridade: 12º

Duração da Prova: 90 minutos + 90 minutos

Tipo de Prova: Escrita + Prática

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do 12º ano, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova (características, estrutura e critérios gerais de classificação);
- Material;
- Duração.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais em vigor, em articulação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Permite avaliar a aprendizagem dos alunos, passível de verificação em prova teórica e prática de duração limitada, incidindo nos seguintes domínios das Aprendizagens Essenciais:

- Atividades Físicas e Desportivas;
- Aptidão Física;
- Conhecimentos.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

PROVA TEÓRICA:

Conhecimentos		
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.	30 pontos	Avaliação através de teste escrito.

PROVA PRÁTICA:

Domínios e Competências	Conteúdos	Cotação Total (em pontos)	Protocolo de Avaliação
1- Atividades Físicas - CAT.A Desportos Coletivos (o aluno escolhe 2 das modalidades):			
O aluno adequa a ação, ao objetivo de jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo;	BASQUETEBOL <ul style="list-style-type: none">• Desmarcação• Passe;• Receção;• Drible com mudança de mão;• Lançamento parado;• Lançamento na passada;• Ressalto	20 Pontos	Avaliação em situação de exercício critério e ou em situação de jogo reduzido.
	VOLEIBOL <ul style="list-style-type: none">• Serviço por baixo ou por cima;• Executa manchete;• Direciona a bola;• Remate• Bloco		
	FUTEBOL <ul style="list-style-type: none">• Passe e receção;• Remate;• Condução de bola;• Drible;• Desmarcação;		
	ANDEBOL <ul style="list-style-type: none">• Passe-receção em corrida;• Receção-remate em salto;• Drible-remate em salto;• Acompanhamento do jogador com e sem bola		
O aluno deve, nas situações de exercício critério, executar corretamente as ações técnico-táticas.			

2 - Atividades Físicas - CAT.B Ginástica (o aluno escolhe 1 das modalidades):

<p>O aluno elabora e realiza uma sequência de exercícios no solo, que combine com fluidez destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p>	<p>GIN. De Solo</p> <ul style="list-style-type: none">• Cambalhota à frente;• Cambalhota à retaguarda;• Subida para pino;• Roda;• Posições de flexibilidade;• Avião		
<p>O aluno realiza com correção os saltos nos aparelhos.</p>	<p>GIN. De APARELHOS</p> <ul style="list-style-type: none">• Salto de eixo no boque;• Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal;• Cambalhota à frente no plinto longitudinal; <p>- Minitrampolim</p> <ul style="list-style-type: none">• Salto em extensão;• Salto engrupado;• Pirueta;• Carpa de pernas afastadas;	10 pontos	Avaliação Técnica da Ginástica de Solo, ou da Ginástica de Aparelhos no plinto de esponja e no minitrampolim.

3 - Atividades Físicas - CAT.F Badminton:

<p>O aluno adequa a sua ação, ao objetivo de jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo;</p> <p>O aluno deve, nas situações de exercício critério, executar corretamente as ações técnico-táticas.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Serviço curto e longo;• Clear;• Lob;• Remate e Amorti;• Drive;	10 pontos	Avaliação em situação de exercício critério e ou em situação de jogo.
--	--	-----------	---

4 - Atividades Físicas - CAT.E Atividades Rítmicas Expressivas (o aluno escolhe 1 tipo de dança):

<p>O aluno executa os diferentes passos respeitando a estrutura rítmica da música assumindo a postura correta.</p> <p>Deve selecionar o repertório motor ajustado à música, realizando com correção, ritmo e harmonia a coreografia escolhida.</p>	<p>DANÇA TRADICIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regadinho; • Sariquitê; • Malhão; <p>DANÇA SOCIAL (32 tempos mínimo):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rumba Quadrada; • Merengue; • Chá chá chá. 	<p>10 pontos</p>	<p>Avaliação em coreografia de dança individual (line dance) ou a par no estilo definido/escolhido, com música à escolha.</p>
--	---	------------------	---

5 - Aptidão Física - Bateria Testes FITescola:

<p>O aluno realiza ações motoras tendo em conta as exigências do protocolo do FITescola.</p>	<p>Aptidão Aeróbia</p>	<p>10 pontos</p>	<p>Realiza o teste (vaivém) conforme descrito no Manual. ZSAF de acordo com os valores de referência do FITescola, para a sua idade e género.</p>
	<p>Aptidão Neuromuscular</p>	<p>5 pontos</p>	<p>Realiza o teste (Flexões de Braços) conforme descrito no Manual. ZSAF de acordo com os valores de referência do FITescola, para a sua idade e género.</p>
		<p>5 pontos</p>	<p>Realiza o teste (Abdominais) conforme descrito no Manual. ZSAF de acordo com os valores de referência do FITescola, para a sua idade e género.</p>
<p>TOTAL</p>		<p>100 PONTOS</p>	

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação a atribuir resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro e aplicando-se a ponderação respetiva, de acordo com o seguinte:

Não Realiza a tarefa	Nível 0
Executa outra Tarefa	Nível 1
Executa com muitas incorreções	Nível 2
Executa com algumas incorreções	Nível 3
Executa bem	Nível 4
Executa com correção	Nível 5

Classificação final: cotação a 100 pontos, no conjunto das provas teórico-prática, e conversão à escala de nível de 1 a 20.

MATERIAL

Prova Prática: T-shirt ou camisola, calção de treino ou calças de fato treino, meias e ténis (equipamento que respeite os critérios de higiene, mobilidade, segurança e dignidade moral). Não será permitido, por razões de segurança, o uso de qualquer tipo de adornos (brincos, anéis, fios) e de cabelo médio/longo solto.

DURAÇÃO

A prova tem a duração de 90 minutos teórica e 90 minutos prática, sem tolerância.