

Agrupamento de Escolas D. Sancho II, Alijó

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA: 311 | 2026

ENSINO SECUNDÁRIO

Modalidade da Prova: Escrita Prática Oral

1 – Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pela lei vigente.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelas Aprendizagens Essenciais, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

2 – Objeto de Avaliação

A prova a que este documento se refere tem por referência o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o Ensino Secundário, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Prova prática:

1. Avaliar a aptidão física no teste “Vai Vem” do Fitescola°.
2. Avaliar o nível de domínio das Capacidades nos parâmetros técnicos, técnico-táticos e regulamentares, das Atividades Físicas Desportivas definidas:
 - Modalidades Coletivas: Andebol; Basquetebol; Voleibol.
 - Modalidades Individuais: Badminton; Ginástica.

3 – Características e Estrutura

Na prova prática, os alunos serão avaliados num teste de Aptidão Física obrigatório, bem como, em cinco modalidades desportivas selecionadas, sendo em cada uma delas obrigatória a realização de gestos técnicos abordados ao longo do ciclo:

Aptidão Física:

- Resistência Aeróbica (Teste do Vai Vem).

Desportos Coletivos:

- Andebol (circuito e jogo 3x3+GR);
- Basquetebol (circuito e jogo 3x3);
- Voleibol (circuito e jogo 2x2).

* Campos reduzidos

Desportos Individuais:

- Ginástica Artística (exercícios obrigatórios de solo e de aparelhos);
- Badminton (jogo de singulares).

Nos Desportos Coletivos, a prova será constituída por um conjunto de exercícios critério (circuito) de cariz prático, considerados fundamentais, e situações de jogo reduzido, tendo em atenção os parâmetros técnicos, técnico-táticos e regulamentares das modalidades.

4 – Critérios Gerais de Classificação

A classificação das provas de equivalência à frequência constituídas por duas componentes é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes. A componente escrita tem a ponderação de 30 % e a componente prática de 70 %.

A classificação da componente prática corresponde à média ponderada, de 30% para a Aptidão Física e de 70% para as Modalidades examinadas, e são cotadas de 0 a 200 pontos, sendo a classificação expressa na escala de 0 a 20 valores.

Na avaliação das situações práticas, serão considerados os seguintes itens:

- A execução do número de percursos definido pela Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), são classificadas com metade da cotação total do item. A execução de um número de percursos abaixo da ZSAF, são classificadas com zero pontos e, no Perfil Atlético são classificadas com a cotação total do item.
- A execução com correção e eficácia das ações técnicas e técnico-táticas no domínio da prática de exercícios critério e de situações de jogo reduzido, são classificadas com a cotação total do item.
- A execução com alguma correção e eficácia das ações técnicas e técnico-táticas no domínio da prática de exercícios critério e de situações de jogo reduzido, são classificadas com metade da cotação total do item.
- A não execução ou execução com muitas incorreções das ações técnicas e técnico-táticas no domínio da prática de exercícios critério e de situações de jogo reduzido, são classificadas com zero pontos.

PONDERAÇÃO

Aptidão Física (30%)	Modalidades coletivas (35%)
-Vai Vem* (30%)	-Regulamento (20%) -Aspetos Ofensivos (40%) -Aspetos Defensivos (40%)
*Bateria de Testes Fitescola®	
Modalidades individuais (35%)	
Badminton	Ginástica
-Regulamento (10%) -Pega (10%) -Batimentos (50%) -Deslocamentos (30%)	-Solo (40%) -Salto de cavalo (30%) -Mini trampolim (30%)

AVALIAÇÃO FINAL

Nível 0 a 4 – O aluno revela bastantes dificuldades e não executa as técnicas dos conteúdos estabelecidos.
 Nível 5 a 9 – O aluno evidencia dificuldades e não aplica com correção técnica os conteúdos pretendidos.
 Nível 10 a 14 – O aluno mostra capacidades e aplica com alguma correção técnica os conteúdos exigidos.
 Nível 15 a 17 – O aluno aplica com frequência e correção técnica os conteúdos solicitados.
 Nível 18 a 20 – O aluno aplica sempre da forma mais adequada e com correção técnica os conteúdos desejados.

5 – Duração

90 minutos

6 – Material Autorizado

É de carácter obrigatório o(s) examinando(s) ser(em) portador(es) do equipamento desportivo adequado à prática desportiva das diferentes modalidades.

NOTA- Com base nesta informação-prova, serão elaboradas as provas de equivalência à frequência com adaptações de acordo com os respetivos Relatórios Técnico-Pedagógicos, dando cumprimento ao estipulado no artigo 81º do Despacho Normativo nº 3/2026 de 23 de fevereiro.

Aprovada em reunião do Conselho Pedagógico, em 22/04/2026.

O Diretor: _____

A Coordenadora de Departamento: _____

O Representante de Grupo Disciplinar: _____