

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS N.º 2 DE SERPA

INFORMAÇÃO: PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA – 12º ANO (Prova 311 - 2026)

Decreto-lei n.º 55/2018, de 6 de julho

Portaria n.º 226-A/2018, de 7 de agosto

1. INTRODUÇÃO

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação e programa da disciplina.

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

- Modalidade e duração da prova;
- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Material a utilizar na prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Outros aspetos específicos;

2. MODALIDADE E DURAÇÃO DA PROVA:

Prova escrita e prática com duração de 180 minutos

Componente Escrita – Duração da Prova: 90 minutos

Componente Prática – Duração da Prova: 90 minutos.

3. OBJETO DE AVALIAÇÃO

3.1 - Prova escrita:

A prova avalia o definido pelas [Aprendizagens Essenciais](#) para a disciplina e pelo [Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória](#), nos seguintes domínios: Universo das atividades físicas desportivas como aspeto da cultura; Processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física; A aptidão física, as suas principais características e os seus indicadores; Desporto como componente da cultura – Origem e Evolução; A atividade física e o funcionamento do organismo; Desportos Coletivos e Desportos Individuais.

O aluno:

- Conhece e interpreta corretamente as principais adaptações do funcionamento do organismo durante a Atividade Física.
- Conhece e identifica as qualidades físicas fundamentais e as suas principais formas de manifestação.
- Conhece e compreende as relações entre o exercício físico e a aptidão física.
- Conhece e identifica os mecanismos e estruturas do próprio corpo.

INFORMAÇÃO: PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA – 12º ANO (Prova 311 - 2026)

- Conhece e compreende quais as diferentes formas de fornecimento de energia para a atividade física.
- Conhece o objetivo dos jogos, as suas principais regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.
- Interpreta e analisa as ações do jogo, detetando as violações às regras e os aspetos positivos e negativos na realização das ações técnico-táticas dos jogadores em situação de jogo.
- Analisa e descreve os comportamentos tácticos corretos e incorretos dos jogadores.
- Identifica as técnicas e pressupostos técnicos fundamentais de cada uma das modalidades apresentadas;

3.2 - Prova prática:

- Testes do Fitescola – Avaliação da Condição Física.

- a) **Resistência** – Teste do Vaivém.
- b) **Força Média** - Teste Abdominais
- c) **Força superior** – Teste Extensões de braços
- d) **Flexibilidade** – Flexibilidade dos membros inferiores

- Desportos Individuais:

- **Ginástica:** Compor e realizar da Ginástica as destrezas elementares do Solo e Saltos, em esquema individual aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.
- **Badminton:** Jogo de singulares efetuando as ações técnico-táticas necessárias à colocação do volante e ataque do campo adversário.

- Desportos Coletivos: (Escolha de 2 Desportos: Futebol, Basquetebol, Voleibol e Andebol)

- Cooperar com os companheiros realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares de cada fase dos jogos desportivos coletivos escolhidos, aplicando as regras.

4. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA:

4.1 - Prova escrita:

6 Grupos de perguntas com diferentes cotações; Desportos Coletivos: possibilidade de escolha de 2 desportos;

4.2 – Prova Prática:

Aptidão Física: O resultado de cada uma das provas, será comparado com os valores da tabela ZSAF, e verificar-se-á se se encontram dentro dos padrões da zona saudável da aptidão física ou no Perfil Atlético; grupo com a cotação de 40 pontos;

Desportos Individuais: Ginástica e Badminton;

Desportos Coletivos: escolher 2 entre os seguintes: Andebol, Futebol, Basquetebol e Voleibol;

INFORMAÇÃO: PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA – 12º ANO (Prova 311 - 2026)

5. MATERIAL A UTILIZAR NA PROVA:

Prova escrita: folha de prova e esferográfica;

Prova Prática: é obrigatório o uso de equipamento desportivo adequado para a prática desportiva (ténis, fato de treino, ou camisola e calção)

6. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO:

6.1 Prova escrita – 200 pontos (Peso relativo de 30%)

- Deve identificar e descrever os aspetos essenciais do que é solicitado.
- Deve demonstrar o domínio dos conteúdos.
- A resposta deverá ser clara e concisa.

6.2 Prova prática – 200 pontos (Peso relativo de 70%)

Teste Fítscola: O resultado de cada uma das provas, será comparado os valores da tabela ZSAF ou no Perfil Atlético, e verificar-se-á se se encontram dentro dos padrões da zona saudável da aptidão física.

Ginástica: Compor e realizar da Ginástica as destrezas elementares do Solo e Saltos, em esquema individual aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.

Badminton: Jogo singulares efetuando as ações técnico-táticas necessárias à colocação do volante e ataque do campo adversário.

Desportos Coletivos: (Escolha de 2 Desportos: Futebol, Basquetebol, Voleibol e Andebol): Cooperar com os companheiros realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares de cada fase dos jogos desportivos coletivos escolhidos, aplicando as regras.

$$CFinal = \frac{(PEscrita \times 30) + (PPrática \times 70)}{100}$$

7. OUTROS ASPETOS ESPECÍFICOS:

Na realização das provas de desportos coletivos, os docentes da disciplina poderão convocar alunos auxiliares em número suficiente para constituir uma ou mais equipas.

A prova é realizada em dois momentos diferentes, um primeiro para a componente escrita e um segundo para a componente prática, em datas a definir.

FIM