

**INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA****2025****Prova 311**

TIPO DE PROVA – Escrita + Prática

12.º Ano de Escolaridade

(Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho e do Despacho Normativo n.º 2A/2025, de 3 de março)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

OBJETO DA AVALIAÇÃO

A prova incide sobre as Aprendizagens Essenciais, de acordo com o Despacho n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto.

Componente escrita:

- Relacionar aptidão física e saúde associados a um estilo de vida saudável;
- Identificar o algoritmo do Suporte Básico de Vida;
- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas;
- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras;
- Identificar aspetos da ética nas atividades físicas desportivas.

Componente prática:

- Atividades Físicas: Jogos Desportivos Coletivos, Atletismo e Dança;
- Aptidão Física: testes FitEscola.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA**Componente escrita:**

Tem 20 questões de resposta de opção verdadeiro ou falso e /ou escolha múltipla.

A componente escrita está cotada na escala de 0 a 200 pontos, tendo um peso de 30% na classificação final.

Componente prática:

- Atividades Físicas:
 - Jogos Desportivos Coletivos: executar exercícios–critério numa modalidade (Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futebol);



- Atletismo: executar um salto, uma corrida e um lançamento;
- Dança: elaborar uma coreografia (de 60 segundos) com os passos básicos de uma dança social (Valsa Inglesa ou Chá-chá-chá)
- Na Aptidão Física: realizar quatro testes do Programa FitEscola.

A atribuição da classificação na componente prática resulta da média ponderada entre a Área das Atividades Físicas (80%) e Aptidão Física (20%), de acordo com a seguinte fórmula:

Componente prática = JDC*25% + Atletismo*30% + Dança*25% + Aptidão Física*20% = 200 pontos

A componente prática está cotada na escala de 0 a 200 pontos, tendo um peso de 70% na classificação final.

A classificação final da prova é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes.

CLASSIFICAÇÃO FINAL PROVA = 30% (componente Escrita) + 70% (componente Prática)

A classificação final da prova é expressa na escala de 0 a 20 valores.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Componente escrita:

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificáveis, são classificadas com zero pontos.

Nos itens de escolha múltipla e Verdadeiro/Falso, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta.

A indicação de mais de uma opção de resposta, implica a desvalorização total da resposta e será classificada com zero pontos.

Componente prática:

Nos Jogos Desportivos Coletivos, realizar com correção as ações técnico-táticas solicitadas, cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

No Atletismo, realizar com correção as ações técnicas solicitadas, cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

Na Dança, realizar com correção as ações motoras selecionadas, mantendo a estrutura rítmica e cumprindo as exigências elementares.

Na Aptidão Física, demonstrar capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.

MATERIAL

Componente escrita:

Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial). Não é permitido o uso de corretor.



Componente prática:

O examinando deve usar equipamento e calçado específico para a atividade física.

DURAÇÃO

90 minutos para a componente escrita + 90 minutos para a componente prática.