



Secretaria Regional da Educação, Cultura e Desporto

Direção Regional da Educação e Administração Educativa

Informação Prova de Equivalência à Frequência de: Educação Física – Código 311

Tipo de Prova: Prática

Ano letivo: 2025/2026

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência acima referida, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Duração
- Material

Os critérios gerais de classificação serão publicados antes da realização da prova e as instruções de realização constarão da respetiva prova.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as respetivas áreas de competências, designadamente Raciocínio e resolução de problemas; Pensamento crítico e pensamento criativo; Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente; Sensibilidade estética e artística; Saber científico, técnico e tecnológico e Consciência e domínio do corpo, bem como as Aprendizagens Essenciais de Educação Física das diferentes modalidades coletivas e individuais para os 10º, 11º e 12º anos, permitindo avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita/prática de duração limitada.

Caracterização da prova

A prova será realizada num espaço desportivo, adequado à prática dos conteúdos lecionados na disciplina de Educação Física.

A prova será constituída por três grupos, sendo eles os seguintes: Grupo 1 – Aptidão Física, Grupo 2 – Jogos Desportivos Individuais e Grupo 3 – Jogos Desportivos Coletivos. No primeiro grupo o aluno terá de realizar pelo menos dois testes de condição física. Quanto ao segundo grupo, o aluno irá executar habilidades motoras referentes a uma disciplina de Ginástica, a uma disciplina de

Atletismo e conteúdos relacionados com a modalidade de Badminton. O terceiro e último grupo, é composto por um conjunto de tarefas que envolvem a execução de ações técnico-táticas fundamentais, referentes a quatro modalidades coletivas, sendo elas as seguintes: Basquetebol, Voleibol, Futsal e Andebol.

As tarefas propostas requerem a mobilização articulada de aprendizagens relativas a mais do que um dos módulos das Aprendizagens Essenciais.

A prova é cotada para 200 pontos.

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

Material

O aluno deverá realizar a prova com um equipamento desportivo adequado à prática de exercício físico (Ex.: calções/calças de fato de treino/calças de licra, t-shirt/sweatshirt/casaco de fato de treino e sapatilhas). Não será permitido o uso de qualquer adereço que possa colocar em risco a integridade física do aluno, tais como, fios, anéis, pulseira, brincos e relógio, bem como é obrigatório, que os alunos que têm cabelo comprido o mantenham apanhado durante toda a prova.