



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO  
[403192] 7520-902 Sines

**Informação-Prova de Equivalência à Frequência**  
**Despacho Normativo nº3/2026, de 23 de fevereiro**

**Ano letivo de 2025-2026**

**Disciplina:** Educação Física

**Ano/s de escolaridade:** 9º Ano

**Tipo de Prova/código:** prova prática ponderação 100%. Código 26.

### **OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais do 7º, 8º e 9º anos da disciplina de Educação Física, cuja consecução é passível de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada, incidindo sobre as seguintes áreas:

- Área de Aptidão Física
- Área das Atividades Físicas

### **PROVA PRÁTICA**

#### **CARACTERIZAÇÃO DA PROVA**

A prova prática visa a avaliação das áreas da Aptidão Física (Aplicação do protocolo da bateria de testes FITescola) e das Atividades Físicas Desportivas.

A soma total das pontuações é de 100 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 100% no total do valor da Prova de equivalência de Educação Física.

### **CONTEÚDOS**

#### **I - Área da Aptidão Física - 25%**

- Avaliação de cinco capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FITescola; nomeadamente:
  - Vaivém
  - Extensão de Braços
  - Abdominais
  - Senta e alcança
  - Impulsão Horizontal

#### **II - Área das Atividades Físicas Desportivas - 75%**

Realização de exercícios critério dos níveis Introdução e Elementar nas seguintes modalidades:

- Jogos Desportivos Coletivos (duas das modalidades): basquetebol, andebol, futsal e voleibol
- Ginástica de Solo ou Aparelhos (minitrampolim e reuther)
- Atletismo (um salto, um lançamento e uma corrida)
- Atividades Rítmicas Expressivas (uma dança)
- Badminton



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Erasmus+  
Enquanto nós, vamos trabalhar.



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO  
[403192] 7520-902 Sines

## **MATERIAL**

Equipamento desportivo (calções/calças de fato de treino; t-shirt; ténis e sapatilhas de ginástica ou descalço)

## **DURAÇÃO**

A Prova tem a duração de 45 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo (o aquecimento não faz parte do tempo regulamentar da prova)

## **CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**

- Tabelas de valores de referência da bateria de testes FITescola, de acordo com a idade e género;
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nos testes do FITescola e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;
- Desempenho técnico-tático motor (de acordo com as aprendizagens essenciais):
  - a) Não atinge o Nível Introdução;
  - b) Nível introdução;
  - c) Parte Elementar/Elementar.
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nas diferentes modalidades e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO  
[403192] 7520-902 Sines

**Informação-Prova de Equivalência à Frequência**  
**Despacho Normativo nº3/2026, de 23 de fevereiro**

**Ano letivo de 2025-2026**

**Disciplina:** Educação Física

**Ano/s de escolaridade:** 12º Ano

**Tipo de Prova/código:** prova escrita ponderação 30%, prova prática ponderação 70%. Código 311.

**OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais do 10º, 11º e 12º anos da disciplina de Educação Física, cuja consecução é passível de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada, incidindo sobre as seguintes áreas:

- Área de Aptidão Física
- Área das Atividades Físicas
- Área dos Conhecimentos

**PROVA ESCRITA**

**CARACTERIZAÇÃO DA PROVA**

A Prova Escrita pode incluir itens com resposta aberta, escolha múltipla e itens com resposta alternativa entre duas opções (V/F), podendo ser solicitada a justificação da opção escolhida.

Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos, como textos, tabelas, gráficos, figuras ou fotografias. As respostas aos itens podem requerer a mobilização articulada de aprendizagens relativas a mais do que um dos temas das Aprendizagens Essenciais.

A prova apresenta uma distribuição equilibrada entre os temas do 10.º, do 11.º e do 12º anos.

A soma total das pontuações é de 200 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 30% no total do valor da Prova de Equivalência a Frequência de Educação Física.

**CONTEÚDOS**

- Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.
- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
- Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:
  - Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);
  - Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO  
[403192] 7520-902 Sines

- Realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;
- Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;
- Realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);
- Reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interesternais, manobra de Heimlich).
  - Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.
  - Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:
    - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
    - Doenças e lesões;
    - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.
      - Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.
      - 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.

## MATERIAL

Esferográfica de tinta indelével azul ou preta.

## DURAÇÃO

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

## CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.
- Em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.
- Se for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, só é classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.
- ITENS DE SELEÇÃO Nos itens de escolha múltipla, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos. Nas respostas aos itens de escolha múltipla, a transcrição do texto da opção escolhida é considerada equivalente à indicação da letra correspondente.



**ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO**  
[403192] 7520-902 Sines

▪ **ITENS DE CONSTRUÇÃO** Nos itens de resposta curta, são atribuídas pontuações às respostas total ou parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos. A cotação dos itens de resposta restrita é distribuída pelos parâmetros seguintes:

- Problematização;
- Argumentação a favor de uma posição pessoal;
- Comunicação.

A classificação a atribuir à resposta resulta da soma das pontuações atribuídas aos diferentes parâmetros.

## **PROVA PRÁTICA**

### **CARACTERIZAÇÃO DA PROVA**

A prova prática visa a avaliação das áreas da Aptidão Física (Aplicação do protocolo da bateria de testes FITescola) e das Atividades Físicas Desportivas.

A soma total das pontuações é de 200 pontos.

Esta Prova tem a ponderação de 70% no total do valor da Prova de equivalência de Educação Física.

## **CONTEÚDOS**

### **I - Área da Aptidão Física - 25%**

- Avaliação de cinco capacidades físicas de acordo com a bateria de testes do FITescola; nomeadamente:
  - Vaivém
  - Extensão de Braços
  - Abdominais
  - Senta e alcança
  - Impulsão Horizontal

### **II - Área das Atividades Físicas Desportivas - 75%**

Realização de exercícios critério dos níveis Introdução e Elementar nas seguintes modalidades:

- Jogos Desportivos Coletivos (duas das modalidades): basquetebol, andebol, futsal e voleibol
- Ginástica de Solo e Aparelhos (minitrampolim e reuther) ou Atletismo (um salto, um lançamento e uma corrida)
- Atividades Rítmicas Expressivas (uma dança)
- Badminton
- Patinagem ou Natação ou Ténis de Mesa

## **MATERIAL**

Equipamento desportivo (calções/calças de fato de treino; t-shirt; ténis e sapatilhas de ginástica ou descalço) e no caso de opção de Natação (fato de banho, chinelos, touca)

## **DURAÇÃO**

A Prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo (o aquecimento não faz parte do tempo regulamentar da prova) (no caso de opção de Natação a deslocação para a piscina não faz parte do tempo regulamentar da prova).



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Erasmus+  
Enquanto nós, vamos trabalhar.



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO  
[403192] 7520-902 Sines

### CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- Tabelas de valores de referência da bateria de testes FITescola, de acordo com a idade e género;
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nos testes do FITescola e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;
  
- Desempenho técnico-tático motor (de acordo com as aprendizagens essenciais):
  - a) Não atinge o Nível Introdução;
  - b) Nível introdução;
  - c) Parte Elementar/Elementar.
- Tabela de correspondência entre o nível de desempenho nas diferentes modalidades e as classificações, disponível nos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física;