

**Prova de Equivalência à Frequência de  
Educação Física – Prova prática**

**Ensino Secundário**

**Prova 311 | 2025**

**Decreto-Lei nº 55/2018, de 06 de julho**

## Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova prática de equivalência à frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar pelos alunos em 2025.

A prova prática de equivalência à frequência a que esta informação se refere incide nas competências enunciados nas Aprendizagens Essenciais.

As informações sobre a prova apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida. O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova de equivalência à frequência:

## Objeto de avaliação

Realização de uma prova prática de duração limitada que permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciados nas Aprendizagens Essenciais.

Serão avaliados os conteúdos nas áreas da Atividade Física e Aptidão Física (bateria de testes de Fitescola), relativos aos Desportos coletivos, Desportos individuais e Aptidão Física.

## Caracterização da prova

A prova é cotada em pontos

A valorização relativa dos domínios apresenta-se no Quadros 1 e 2.

### Quadro 1

GRUPO	CONTEÚDOS-MODALIDADES	NÚMERO DE ITENS EXERCÍCIO CRITÉRIO	PONTOS
1	Voleibol	6	35
2	Andebol	3	35
3	Basquetebol	3	35
4	Badminton	2	30
5	Ginástica	3	30
6	Dança	1	30

Nota: Das 3 modalidades coletivas apresentadas, o aluno opta somente por 2 delas para ser avaliado.

### Quadro 2

GRUPO	CONTEÚDOS	TESTE	PONTOS
7	Aptidão Física	Vaivém	20 (Zona saudável – 15; Empenho – 5)
	Aptidão Física	Abdominais	20 (Zona saudável – 15; Empenho – 5)

## **Material**

Equipamento desportivo (calças ou calções e t-shirt ou camisola e sapatilhas).

## **Duração**

A prova de equivalência à frequência tem a duração de 90 minutos.

## **Critérios gerais de classificação**

A classificação da prova é resultante do somatório das classificações a atribuir a cada exercício critério, de acordo com os critérios para cada modalidade do Quadro 1 e das classificações do Quadro 2, pelos resultados enquadrados na Zona Saudável de Aptidão Física do programa *FITescola*, para a sua idade e sexo e empenho na realização dos testes.

Para a classificação final da prova de equivalência à frequência de Educação Física, à prova prática é atribuída a percentagem de 70%.