

---

**INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**

---

**Educação Física (Escrita e Prática)****2026**

---

**Prova 311**

---

**Ensino Secundário**

---

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

**1. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova tem por referência o [Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória](#) e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o [10º](#), [11º](#) e [12º](#) anos. Permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada. A prova tem em conta os seguintes domínios:

- Área das atividades físicas
- Área da aptidão física
- Área dos conhecimentos

A **prova escrita** é composta por 4 temas:

1. Ética no desporto (violência no desporto; especialização precoce ou exclusão ou abandono precoce; corrupção vs verdade desportiva);

2. Aptidão física e saúde, identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável: desenvolvimento das capacidades motoras; composição corporal; alimentação; repouso; higiene; afetividade e qualidade do meio ambiente;
3. Métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, tendo em conta os princípios básicos do treino;
4. Atividades Físicas (jogos desportivos coletivos - andebol, basquetebol, futebol e voleibol; ginástica; atletismo; badminton e atividades rítmicas expressivas).

A **prova prática** visa a avaliação dos domínios da aptidão física e das atividades físicas (dois jogos desportivos coletivos; ginástica; atletismo; badminton e atividades rítmicas expressivas).

## **2. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA**

A prova escrita inclui questões de seleção (por exemplo, escolha múltipla) e de construção (por exemplo, resposta curta ou resposta restrita). As questões podem ter como suporte um ou mais documentos, como textos, tabelas, gráficos, figuras ou fotografias. As respostas 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 dos 10.º, 11.º e 12.º anos e é cotada para 200 pontos.

As aprendizagens de avaliação da prova prática encontram-se referidos no quadro 1. O aluno terá de fazer as seguintes opções:

- na ginástica, entre os saltos no minitrampolim ou no plinto;
- no atletismo, entre a corrida de velocidade ou a corrida de barreiras;
- nos jogos desportivos, por duas das quatro matérias;
- nas atividades rítmicas expressivas, por uma das danças.

**Quadro 1 - matérias da prova prática**

Atividades Físicas					APTIDÃO FÍSICA
GINÁSTICA	ATLETISMO	BADMINTON	JOGOS DESPORTIVOS	ATIVIDADES EXPRESSIVAS	<a href="#">BATERIA TESTES</a> <a href="#">FITESCOLA</a>
<p>COMBINAÇÃO DE HABILIDADES EM SEQUÊNCIA NO SOLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <u>elementos equilíbrio</u>: avião ou bandeira</li> <li>. <u>elementos flexibilidade</u>: ponte ou espargata antero-posterior ou espargata frontal ou sapo;</li> <li>. <u>elementos de ligação e combinações</u>: saltos (enjambé ou carpa ou volta); voltas (pivot) e afundos (frontal ou lateral);</li> <li>. <u>elementos gímnicos</u>: roda; cambalhota à retaguarda encarpada c/ saída de membros inferiores afastados; apoio facial invertido com rolamento à frente e</li> </ul> <p>SALTOS NO MINITRAMPOLIM: vela e Pirueta (360°)</p> <p><u>ou</u></p> <p>SALTOS NO PLINTO (transversal): eixo e entre mãos</p>	<p>LANÇAMENTO DO PESO com técnica de deslocamento dorsal (O'Brien)</p> <p>e</p> <p>SALTO EM ALTURA com a técnica Fosbury <i>Flop</i></p> <p>e</p> <p>CORRIDA DE VELOCIDADE</p> <p><u>ou</u></p> <p>CORRIDA DE BARREIRAS</p>	<p>sustentação do volante, pega da raquete, deslocamento, serviço curto, serviço comprido, clear, lob, amorti e remate</p>	<p>FUTEBOL sustentação e controlo, condução, passe e receção, drible e remate com o pé</p> <p>ANDEBOL autopasse, deslocamentos defensivos, drible, finta e remate em apoio e salto</p> <p>VOLEIBOL posição base, deslocamentos, passe, manchete, remate e serviço</p> <p>BASQUETEBOL drible com mudança de direção e de velocidade, passe, finta, lançamento em apoio e na passada e ressalto</p>	<p>DANÇA TRADICIONAL malhão</p> <p><i>ou</i></p> <p>DANÇA SOCIAL chá-chá-chá</p> <p><i>ou</i></p> <p>DANÇA (contemporânea, urbana ou outras)</p>	<p>APTIDÃO AERÓBIA: vaivém</p> <p>e</p> <p>APTIDÃO NEUROMUSCULAR</p> <p>.abdominais</p> <p>.extensões de braços</p>

### 3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

---

#### 3.1. Prova escrita

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.

Nas questões 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 de escolha múltipla, a transcrição do texto da opção escolhida é considerada equivalente à indicação da letra correspondente.

Nas questões de resposta curta, são atribuídas pontuações às respostas total ou parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos.

A cotação de resposta restrita é distribuída pelos seguintes parâmetros: (A) - Problematização; (B) - Argumentação a favor de uma posição pessoal; (C) - Comunicação. A classificação a atribuir à resposta resulta da soma das pontuações atribuídas aos diferentes parâmetros

#### 3.2. Prova prática

A prova prática será interrompida, caso o aluno não cumpra ou evidencie desconhecer as regras de segurança na prática da atividade. Neste caso a atividade será classificado com 0 (zero) pontos.

**Quadro 2 - Critérios de classificação**

PROVA	TEMAS	CRITÉRIOS GERAIS	COTAÇÃO (em pontos)		COTAÇÃO (em percentagem)
ESCRITA	1	Clarificação adequada do problema inerente à questão apresentada. Argumentação a favor de uma decisão pessoal. Capacidade de síntese sem prejuízo de referência aos conteúdos necessários. Apresentação de um discurso fluente e correta expressão linguística.	30		30%
	2	Utilização de terminologia adequada. Conteúdos corretos e adequados. Apresentação de um discurso fluente e correta expressão linguística. Indicação, de forma inequívoca, da opção correta, nas perguntas de escolha múltipla.	40		
	3	Clarificação adequada do problema inerente à questão apresentada. Argumentação a favor de uma decisão pessoal. Capacidade de síntese sem prejuízo de referência aos conteúdos necessários. Apresentação de um discurso fluente e correta expressão linguística.	30		
	4	Indicação, de forma inequívoca, da opção correta.	100		
PRÁTICA	GINÁSTICA	Compor e realizar um esquema individual, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Correção de cada salto no plinto* ou no minitrampolim nas suas fases.  *Saltos de plinto transversal: (raparigas 0,9 m; rapazes 1 m)	15	30	70%
	ATLETISMO	Cumprimento das exigências técnicas e do regulamento:  1. Fases do lançamento do peso, execução técnica e distância (raparigas 11 metros; rapazes 13 metros)  2. Fases do salto em altura e execução técnica  3. (a) Velocidade: partida, velocidade de deslocamento e tempo [raparigas 5.90 seg rapazes 5.50 seg] (b) Barreiras: técnica de transposição	15	30	
			10		
			10		
	BADMINTON	Execução dos elementos técnicos e a oportunidade da sua aplicação em situação de cooperação e oposição (jogo de singulares), cumprindo as exigências técnicas e de regulamento.	30		
	JOGOS DESPORTIVOS	Ativação específica. Execução dos elementos técnicos/táticos e a oportunidade da sua aplicação em situação de cooperação e jogo e reduzido	60 (30+30)		
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Composição e realização de uma sequência de elementos técnicos elementares, numa coreografia individual, aplicando os critérios de expressividade, postura e ritmo de acordo com os motivos da composição.	30			
APTIDÃO FÍSICA	Valores de referência da Zona Saudável da bateria fitescola:  . Vaivém  . Abdominais  . Flexão de braços	10			
		5			
		5			

#### **4. MATERIAL A UTILIZAR**

O aluno deverá estar equipado com uma camisola, calções ou calças de fato de treino, meias e sapatilhas.

A prova de ginástica é realizada em meias ou com o calçado específico de ginástica.

Na realização da Atividade Rítmica Expressiva, o aluno pode dançar ao som de uma música à sua escolha. Caso necessite, após a realização da prova escrita, poderá requisitar no secretariado de exames o acompanhamento musical disponível para esta prova.

#### **5. DURAÇÃO**

A prova escrita tem a duração de 90 minutos. A prova prática tem a duração de 90 minutos, sendo que o tempo despendido no balneário e na ativação geral (aquecimento) não está contemplado neste período.