

## INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

DISCIPLINA: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

2026

Prova 311

Data de publicação: 15 de maio de 2026

12.º Ano de Escolaridade (Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro)

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de **Educação Física**, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

### 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 12º ano e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação incidindo sobre os domínios e conteúdos da disciplina.

A avaliação é realizada através de uma prova prática e outra escrita, de duração limitada, só permitindo, assim, avaliar as competências e os conhecimentos, enunciados no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e das Aprendizagens Essenciais.

A resolução das provas pode implicar a mobilização de aprendizagens e competências inscritas nas Aprendizagens Essenciais.

As provas permitem avaliar o desempenho do examinado, no que respeita às competências que decorrem dos objetivos enunciados; bem como, no que respeita ao domínio dos conteúdos a elas associados e que igualmente constam das Aprendizagens Essenciais, entendidas dentro dos limites de aprofundamento científico, nelas estabelecidas.

Assim, constituem objeto de avaliação, as aprendizagens e competências nas áreas das Atividades Físicas Desportivas, Aptidão Física e Conhecimentos.

### CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova é constituída por uma componente prática e uma teórica de acordo com a seguinte estrutura:

#### 1. *Modalidade - Escrita*

**Seleção dos Objetivos/Conteúdos:**

- Grupo I:** Área dos Conhecimentos: 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 (um tema): Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.
- Grupo II:** Área da Aptidão Física: 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.
- Grupo III:** Subáreas Ginástica e Atletismo (um tema)
- Grupo IV:** Subárea Jogos Desportivos Coletivos (dois temas): Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol)
- Grupo V:** Subárea Raquetas: Badminton.

## **2. Modalidade - Prática**

- Grupo I:** Área da Aptidão Física (Protocolo FITescola);
- Grupo II:** Subáreas Ginástica e Atletismo (uma matéria);
- Grupo III:** Subárea Jogos Desportivos Coletivos (duas matérias);
- Grupo IV:** Subárea Raquetas: Badminton.

## **CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**

---

### **1. Modalidade - Escrita (estrutura e cotação)**

- Grupo I:** Área dos Conhecimentos: 1 questão de desenvolvimento de resposta objetiva **(20 pontos)**.
- Grupo II:** Área da Aptidão Física: 8 questões, de escolha múltipla **(40 pontos, 5 pontos cada questão)**;
- Grupo III:** Subáreas Ginástica e Atletismo: 6 questões, de escolha múltipla **(30 pontos, 5 pontos cada questão)**.
- Grupo IV:** Subárea Jogos Desportivos Coletivos: 16 questões, de escolha múltipla **(80 pontos, 5 pontos cada questão)**.
- Grupo V:** Subárea Raquetas: 6 questões, de verdadeiro ou falso **(30 pontos, 5 pontos cada questão)**.

#### **Critérios de correção:**

- Utilização adequada da terminologia científica;
- Correção linguística (aspetos sintáticos e ortográficos) e cuidado na apresentação;
- Coerência de argumentos na interpretação, compreensão exposição de conceitos e teorias;
- A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero;
- Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível;

– A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero;  
Deve ser respeitado o número de opções pedidas. Caso se exceda esse número, a cotação será zero.

### **1. Modalidade - Prática**

**Grupo I:** Área da Aptidão Física: Aplicação do Protocolo *FITescola*: senta e alcança, extensões de braços, abdominais, impulsão horizontal e vaivém **(25 pontos)**

**Grupo II:** Subáreas Ginástica e Atletismo (uma matéria):

No **Atletismo**:

a) realiza uma prova de velocidade (40m), o aluno acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas **(25 pontos)**.

b) realiza a prova da milha **(25 pontos)**.

Ou

Na **Ginástica**:

a) realiza uma sequência gímnica: rolamento à frente engrupado; afundo frontal seguida de avião; salto em extensão com meia pirueta; rolamento à retaguarda engrupado; um elemento de flexibilidade (ponte ou espargata); rolamento à retaguarda com saída de pernas afastadas e estendidas; apoio facial invertido ou roda **(50 pontos)**.

**Grupo III:** Subárea Jogos Desportivos Coletivos (duas matérias: Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol). Situações analíticas (técnica individual) e situação global/jogo (se for possível).  
Modalidade 1 **(50 pontos)**;  
Modalidade 2 **(50 pontos)**.

**Grupo IV:** Subárea Raquetas: Badminton

Realiza vários batimentos (*clear, lob, drive* e serviço) de acordo com o padrão global de execução, garantindo a continuidade da jogada **(25 pontos)**.

Os critérios de correção resultam da observação direta e registo do júri em grelhas de avaliação aprovadas no departamento. O júri deve ter como referência a execução correta dos exercícios a realizar pelos candidatos ao exame de equivalência à frequência.

- a. É fator de valorização nas modalidades individuais: a técnica individual, tempo de realização e marcas obtidas (Atletismo), técnica de execução, risco, originalidade e virtuosismo (Ginástica);
- b. Nas modalidades coletivas: a técnica individual, eficácia na execução, capacidade de resolução de situações;
- c. Na Aptidão Física: as marcas obtidas nos testes serão valoradas de acordo com as tabelas referência adotadas pelo Departamento (adaptadas do programa *FITescola*).
- d. Os alunos serão avaliados numa escala de 0 (zero) a 200 (duzentos) pontos nos diferentes parâmetros objeto de avaliação.

---

| <b>Modalidades</b> | <b>Grupos/Áreas</b>                     | <b>Nº de itens</b> | <b>Ponderação (%)</b> |
|--------------------|---|--------------------|-----------------------|
| <b>Escrita</b>     | 5 Grupos                                | 41                 | 30%                   |
| <b>Prática</b>     | Área da Aptidão Física                  | 5                  | 70%                   |
|                    | Área das Atividades Físicas Desportivas | 4                  |                       |
|                    |   |                    | 100%                  |

---

## **MATERIAL**

---

### **1. Modalidade - Escrita**

Material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

**Nota:** Não é permitido o uso de lápis nem de corretor

### **2. Modalidade - Prática**

Equipamento desportivo (exemplo: sapatilhas, meias, calções, *t-shirt*, fato de treino, etc.);

Opcional: cotoveleiras, joalheiras, ligaduras, sabrinas (Ginástica).

**Nota:** Não é permitido utilizar materiais/objetos tais como caneleiras, relógio, adornos pessoais (anéis, pulseiras, colar, brincos, piercings, etc.)

## **DURAÇÃO**

---

### **1. Modalidade - Escrita - 90 minutos**

### **2. Modalidade - Prática - 90 minutos**