

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA/PROVA A NÍVEL DE ESCOLA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 311

12.º Ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência / Prova a nível de escola do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação
2. Caracterização da prova
3. Critérios gerais de classificação
4. Duração
5. Material autorizado

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência os documentos do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, das Aprendizagens Essenciais de Educação Física e do Programa de Educação Física do 10.º e 11.º/12.º anos da ESA, permitindo avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios das Aprendizagens Essenciais da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática e teórica de duração definida.

A prova avalia a aprendizagem nos domínios dos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol), da Ginástica (Aparelhos e Solo), do Atletismo (Corridas e Saltos), dos Jogos de Raquetas (Badminton) e das Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais) assim como a área dos conhecimentos.

2. CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

COMPONENTE TEÓRICA

Revelar conhecimento nas seguintes áreas:

- Identificação dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;
- Aptidão Física e Saúde;
- Fatores associados a um estilo de vida saudável;
- Lesões desportivas;
- Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas;
- Identificar regras e demonstrar conhecimentos técnico-táticos referentes às Atividades Físicas Desportivas.

COMPONENTE DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS E APTIDÃO FÍSICA

TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

- Teste de aptidão aeróbia, força e flexibilidade.

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

- Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares dos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as respetivas regras e regulamentos.

GINÁSTICA

- Realizar as destrezas elementares da ginástica de solo e de aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.

ATLETISMO

- Realizar saltos e corridas do Atletismo, cumprindo corretamente as exigências elementares e técnicas do regulamento.

JOGOS DE RAQUETAS – BADMINTON

- Realizar com correção as ações técnicas elementares dos Jogos de Raquetas, aplicando as respetivas regras e regulamentos.

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – DANÇA SOCIAIS

- Realizar sequências de técnicas elementares da Dança em coreografia, aplicando os critérios da expressividade, de acordo com os motivos das composições.

CONTEÚDOS

Aptidão Física	Aptidão Aeróbia	Teste do Vaivém
	Força	Teste dos abdominais e o Teste de extensão de braços
	Flexibilidade	Teste de extensão do tronco, Teste da flexibilidade de ombros Teste do senta e alcança
Atividades Físicas e Desportivas	Jogos Desportivos Coletivos	Andebol; Basquetebol; Futsal; Voleibol
	Ginástica	Solo Aparelhos
	Atletismo	Corridas Saltos
	Raquetas	Badminton
	Atividades Rítmicas Expressivas	Danças Sociais

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova é composta por duas componentes (prática e escrita). Cada uma das componentes é cotada para 200 pontos e tem 90 minutos de duração.

COMPONENTE PRÁTICA apresenta seis (6) grupos:

No Grupo I, avalia-se a Aptidão Física – Testes de aptidão física.

Testes de aptidão física, (2 itens, 10 pontos cada)

Cotação Total: 20 pontos.

No Grupo II, avalia-se a aprendizagem nos domínios dos Jogos Desportivos Coletivos. Este grupo inclui duas de quatro matérias (andebol, basquetebol, futsal e voleibol). Neste grupo II integram-se dois itens de resposta psico-motora distribuídos da seguinte forma:

- Matéria JDC 1 (1 item, 30 pontos)
- Matéria JDC 2 (1 item, 30 pontos)

Cotação Total: 60 pontos.

No Grupo III, avalia-se a aprendizagem nos domínios da Ginástica. Este grupo inclui duas partes (Solo e Aparelhos) e integra três itens de resposta psico-motora distribuídos da seguinte forma:

- Solo (1 itens, 10 pontos cada)
- Aparelhos (2 itens, 10 pontos cada)

Cotação Total: 30 pontos.

No Grupo IV, avalia-se a aprendizagem nos domínios do Atletismo. Este grupo inclui duas partes (Corrida e Saltos) e integra dois itens de resposta psico-motora distribuído da seguinte forma:

- Corridas (2 itens, 10 pontos cada)
- Saltos (1 itens, 10 pontos cada)

Cotação Total: 30 pontos.

No Grupo V, avalia-se a aprendizagem nos domínios dos Jogos de Raquetas. Este grupo inclui uma parte (Badminton) e integra dois itens de resposta psico-motora distribuído da seguinte forma:

- Badminton (2 itens, um com 10 pontos e outro com 20 pontos)

Cotação Total: 30 pontos.

No Grupo VI, avalia-se a aprendizagem nos domínios das Atividades Rítmicas Expressivas – Danças Sociais.

- Danças Sociais (1 itens, 30 pontos)

Cotação Total: 30 pontos.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 - Valorização dos domínios e conteúdos na prova prática.

Domínios	Conteúdos	Cotação
Aptidão Física	Testes de aptidão física	20 pontos
		60 pontos
Jogos Desportivos Coletivos	JDC1	30
	JDC2	30
		30 pontos
Ginástica	Solo	15
	Aparelhos	15
		30 pontos
Atletismo	Corridas	15

	Saltos	15
Badminton		30 pontos
Atividades Rítmicas Expressivas - Dança		30 pontos
TOTAL		200 pontos

COMPONENTE TEÓRICA apresenta cinco (5) grupos.

No Grupo I, avalia-se os conhecimentos relativos às lesões desportivas:

Lesões desportivas: **30 pontos**

Questão 1 (1 item, 10 pontos);

Questão 2 (1 item, 10 pontos);

Questão 3 (1 item, 10 pontos);

Cotação Total: (30 pontos)

No Grupo II, avalia-se as regras e conhecimentos técnico-táticos referentes às Atividades Físicas Desportivas.

Andebol/Basquetebol/Futsal/Voleibol/Ginástica Desportiva/Atletismo/Raquetas/Danças – 60 pontos

Questão 1 (1 item, 20 pontos);

Questão 2 (1 item, 20 pontos);

Questão 3 (1 item, 20 pontos);

Cotação Total: (60 pontos)

No Grupo III, avalia-se os conhecimentos relativos à relação entre Aptidão Física e Saúde.

Aptidão Física e Saúde: **30 pontos**

Questão 1 (1 item, 20 pontos);

Questão 2 (1 item, 10 pontos);

Cotação Total: (30 pontos)

No Grupo IV, avalia-se os conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Desporto como fenómeno social: **50 pontos**

Questão 1 (1 item, 10 pontos);

Questão 2 (1 item, 10 pontos);

Questão 3 (1 item, 10 pontos);

Questão 4 (1 item, 20 pontos);

Cotação Total: (50 pontos)

No Grupo V, avalia-se os conhecimentos relativos aos fatores associados a um estilo de vida saudável:

Fatores de promoção de um estilo de vida saudável: **30 pontos**

Questão 1 (1 item, 10 pontos);

Questão 2 (1 item, 10 pontos);

Questão 3 (1 item, 10 pontos);

Cotação Total: (30 pontos)

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 2.

Quadro 2- Valorização dos domínios e conteúdos na prova escrita.

Domínios	Conteúdos	Nº de Itens	Cotação
Conhecimentos Teóricos	Lesões Desportivas	1. 10 pontos	30 pontos
		2. 10 pontos	
		3. 10 pontos	
	Andebol; Basquetebol; Futsal; Voleibol; Ginástica Desportiva; Atletismo; Raquetas; Danças	1. 20 pontos	60 pontos
		2. 20 pontos	
		3. 20 pontos	
	Aptidão Física	1. 10 pontos	30 pontos
		2. 10 pontos	
		3. 10 pontos	
	Desporto como Fenómeno Social	1. 10 pontos	50 pontos
		2. 10 pontos	
		3. 10 pontos	
		4. 20 pontos	
	Fatores de Promoção de um Estilo de Vida Saudável	1. 10 pontos	30 pontos
		2. 10 pontos	
3. 10 pontos			

Total

200 pontos

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

PROVA DE COMPONENTE PRÁTICA:

A classificação a atribuir a cada grupo resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro ou decimal.

O aluno terá duas tentativas para a realização das tarefas propostas e será tida em conta a sua melhor prestação. O aluno será classificado de acordo com o nível de proficiência e de interpretação dos documentos do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, das Aprendizagens Essenciais de Educação Física e do Programa de Educação Física do 10.º e 11.º/12. A classificação será obtida de acordo com o seu nível de desempenho, observando-se se o aluno:

- Cumpre corretamente;
- Cumpre com incorreções;
- Não cumpre.

Os exercícios que não forem executados ou que estejam totalmente incorretos têm a cotação zero.

PROVA DE COMPONENTE TEÓRICA:

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro ou decimal.

4. DURAÇÃO

A prova escrita tem a duração de 90 minutos.

A prova prática tem a duração de 90 minutos.

5. MATERIAL AUTORIZADO

Para a realização da prova de componente prática o aluno necessita de vestuário e calçado próprio para a prática desportiva. A utilização do pavilhão implica calçado desportivo que não seja utilizado no exterior (ténis e/ou sapatilhas).

As respostas à prova de componente escrita são registadas na folha de prova.

O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.

Aprovado no Conselho Pedagógico de 13 de maio de 2026