

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Educação Física

Prova Código 311 - 2026

Ensino Secundário – 12º Ano de Escolaridade

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026. Tem como base o despacho normativo n.º3/2026 de 23 de fevereiro de 2026.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

2. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Educação Física do ensino secundário.

O exame de equivalência à frequência de Educação Física, realizado através de uma prova com componente prática e escrita de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciadas no programa.

A realização da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas no Programa, mas não expressas nesta informação.

A prova desta disciplina permite avaliar o conhecimento dos examinandos assim como a sua capacidade para aplicar esse conhecimento na interpretação prática das habilidades motoras que lhe são propostas nas várias situações/atividades (tabela 1 e 2):

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Tabela 1 – PROVA PRÁTICA: Domínios e conteúdos

Domínios	Conteúdos	
Aptidão física – Zona saudável de Aptidão Física	Avaliação da Aptidão Aeróbica – teste de Vaivém.	Realiza o teste conforme descrito no Manual.
Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Pedal	Avaliação dos fundamentos técnicos – de uma modalidade coletiva: Futebol.	Realiza com oportunidade e correção global as ações técnicas próprias da modalidade.
Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Manual	Avaliação dos fundamentos técnicos – de uma modalidade coletiva: Voleibol, Basquetebol, Corfebol ou Andebol (à escolha do aluno).	
Atividade Física: Ginástica de Solo	Avaliação de uma sequência constituída pelos seguintes elementos: avião, pino de braços seguido de rolamento à frente, rolamento à retaguarda com pernas em extensão, rolamento à frente com pernas em extensão, posição de flexibilidade e roda.	Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo que combina com fluidez e harmonia.
Atividade Física: Ginástica de Aparelhos	Avaliação de 2 saltos no Plinto (transversal e longitudinal), à escolha do aluno. Avaliação de 4 saltos no minitrampolim, à escolha do aluno.	Realiza com correção os saltos nos aparelhos.
Atividade Física: Atletismo	Avaliação dos fundamentos técnicos do Salto em Altura ou em Comprimento, Lançamento do Peso e Corrida de Barreiras.	Realiza com correção técnica.

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Tabela 2 – PROVA ESCRITA: Domínios e conteúdos

Domínios	Conteúdos
<p>Aptidão Física Conhecimentos</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cumprir e explicar a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilar, estabilizar); - assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - realizar o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - contactar os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; - realizar as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); - reconhecer uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich). <p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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:</p>

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

	especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; corrupção vs. verdade desportiva.
Atividades Físicas Desportivas Coletivas	Conhecer o objetivo dos jogos e as suas principais regras. Conhecer os fundamentos técnicos das modalidades abordadas nas aulas (triénio 2023/2026). Conhecer os fundamentos táticos das modalidades.
Atividades Físicas Desportivas Individuais	Identificar o material específico de cada uma das modalidades abordadas no triénio 2023/2026. Conhecer as regras de segurança, transporte e manuseamento do material. Conhecer os fundamentos técnicos das modalidades abordadas nas aulas do triénio 2023/2026.

3. Caracterização da prova

A **prova prática** está organizada por grupos de modalidades e é constituída por quatro grupos de itens, que passamos a explicitar na tabela seguinte (3):

Tabela 3 – PROVA PRÁTICA: Tipologia e cotação (em pontos)

Tipologia	Estrutura	Cotação
Grupo I: Aptidão física – Zona saudável de Aptidão Física	Realização de percursos de 20 metros ao ritmo marcado.	20 Pontos
Grupo II: Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Pedal	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade escolhida: passe e receção, condução de bola, drible, remate, cabeceamento.	40 Pontos
Grupo III: Atividade Física: Desporto Coletivo Óculo – Manual	Realização de exercícios critério das técnicas da modalidade escolhida: <u>Voleibol</u> - passe por cima, manchete, serviço, remate; <u>Basquetebol</u> - passe de peito, passe picado, drible, lançamento parado ou na passada; <u>Corfebol</u> - passe e receção, lançamento parado, na passada e de penalidade; <u>Andebol</u> - passe e receção, drible, remate apoio e suspensão.	40 Pontos
Grupo IV: Atividade Física: Ginástica de Solo	Sequência organizada pelo aluno, em que estejam presentes os elementos gímnicos combinados com elementos de ligação.	40 Pontos
Grupo V: Atividade Física: Ginástica de Aparelhos	Realização dos saltos nos respetivos aparelhos.	40 Pontos
Grupo VI: Atividade Física: Atletismo	Realização das disciplinas da modalidade.	20 Pontos

A **prova escrita** está organizada por grupos de modalidades e é constituída por três grupos de itens, que passamos a explicitar na tabela seguinte (4):

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Tabela 4 – PROVA ESCRITA: Tipologia e cotação (em pontos)

Tipologia	Estrutura	Cotação
<p>Grupo I: A-Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas.</p> <p>B-Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.</p> <p>C-Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, onde decorrem atividades físicas.</p>	<p>3 Itens:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Questões diretas - Questões de Desenvolvimento - Escolha múltipla 	60 Pontos
<p>Grupo II: Atividades Físicas Desportivas Coletivas</p>	<p>4 Itens:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Verdadeiro e Falso - 2 Escolha múltipla 	70 Pontos
<p>Grupo III: Atividades Físicas Desportivas Individuais</p>	<p>3 Itens:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verdadeiro e Falso - Escolha múltipla - Questões diretas 	70 Pontos

4. Critérios de classificação

Na **prova prática** de Educação Física, o grau de exigência decorrente das situações de avaliação propostas, bem como o nível de desempenho evidenciado nos critérios de classificação, estão balizados pelo Programa da disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

A avaliação da **prova prática** será realizada através do método de observação direta e registo do nível de desempenho em grelha de avaliação. A cotação da **prova prática** é de 200 pontos distribuídos de acordo com as cotações da tabela 3.

A **prova escrita** avalia a capacidade do examinando de apresentar soluções visando a resposta a questões concretas. Nesse sentido avaliar-se-á os seguintes parâmetros:

- Objetividade da resposta;
- Uso de terminologia específica e correta;
- Relacionamento de conceitos;
- Fundamentação do discurso;
- Organização clara e lógica do discurso.

Informação-Prova de Equivalência à Frequência

Em cada questão:

1. É atribuída a cotação máxima ou total para as respostas com conteúdo correto;
2. A ausência de resposta, resposta errada, resposta ilegível ou que não possa ser claramente identificada implica a inexistência de cotação, ou atribuição de cotação zero;
3. Uma resposta incompleta implica o respetivo desconto de cotação relativa à parte não respondida.
4. Se o aluno responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.
5. Quando se verificar um engano este deve ser riscado e corrigido à frente.

A cotação da **prova escrita** é de 200 pontos distribuídos de acordo com as cotações da tabela 4.

A classificação final da prova de equivalência à frequência será expressa de 0 a 20 valores e será o resultado de 30% da Prova Escrita + 70% da Prova Prática.

5. Material

Para a realização da **prova prática** é necessário o aluno proceder a um aquecimento antes do seu início. Deverá apresentar-se devidamente equipado para a prática de exercício físico e ser portador de material necessário à sua higiene pessoal após o término da prova de equivalência à frequência.

Para a realização da **prova escrita** é necessário o aluno ser portador de caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta não sendo permitido a utilização de dicionário, o uso de «esferográfica-lápis» e de corretor.

6. Duração

A prova terá a duração de 90 + 90 minutos.