

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 311

12.º ano de escolaridade | Curso Científico-Humanístico

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. A prova de Equivalência à Frequência de Educação Física tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais, tendo em conta o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

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

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelos documentos orientadores, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide na avaliação teórica e prática dos conhecimentos e nas competências relacionadas com o corpo e seu funcionamento, o Movimento humano e o exercício físico, a Atitude Corporal e o Contributo da E. F. para a saúde.

Objetivos gerais / Competências

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física.

Atletismo:

- Proporcionar a melhoria da aptidão física dos alunos, ao nível da Resistência e da Velocidade através das corridas e ao nível do desenvolvimento da força e da flexibilidade através dos lançamentos (peso, disco e dardo), cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares, não só como praticante, mas também como juiz.

Jogos Desportivos Coletivos:

- Fomentar a aquisição e aplicação dos gestos técnicos adequados e com correção (drible, remate, receção e passe) bem como as opções táticas, como a marcação, a desmarcação, a

criação de linhas de passe, as interceções e a progressão;

- Proporcionar o desenvolvimento da leitura de jogo, desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.

Ginástica:

- Promover aprendizagens e habilidades básicas e conteúdos formativos de índole pessoal;
- Compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

Caracterização da prova teórica

Esta Prova Teórica tem a ponderação de 30% no total do valor da Prova de equivalência de Educação Física.

A soma total das pontuações é de 200 pontos.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1, o qual contém os tipos de itens que pode incluir.

Quadro 1: Valorização dos domínios e aprendizagens essenciais da prova

Objetivos	Conteúdos	Estrutura / Tipo de Item	Cotação (em Pontos)	Crítérios de Classificação
<p>Conhecer...</p> <p>...e valorizar a prática das modalidades como fator de desenvolvimento pessoal e de melhoria da qualidade de vida.</p> <p>...e compreender as ações técnico táticas das diferentes modalidades.</p> <p>Identificar...</p> <p>...e compreender as ações técnico táticas das diferentes modalidades.</p>	<p>Modalidades Coletivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andebol; - Basquetebol; - Voleibol; - Futebol. 	<p>Grupo I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Preenchimento de espaços 2) Exercício de Verdadeiro/falso 3) Exercício de escolha múltipla 	<p>Grupo I</p> <p>1. 20 pontos</p> <p>2. 20 pontos</p> <p>3. 20 pontos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilização de terminologia adequada. 2. Correção linguística e ortográfica e cuidado na apresentação.
<p>Conhecer...</p> <p>...e valorizar a prática da ginástica como fator de desenvolvimento pessoal e de melhoria da qualidade de vida.</p> <p>...os diferentes aparelhos, a sua função e o modo de execução das técnicas e as ajudas adequadas a cada tipo de exercício.</p> <p>...e compreender as regras de segurança.</p> <p>Identificar...</p>	<p>Modalidades Individuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ginástica; - Atletismo; - Saltos e Corridas; 	<p>Grupo II</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Exercício de escolha múltipla 2) Pergunta de resposta direta 3) Preenchimento de espaços 	<p>Grupo II</p> <p>1. 20 pontos</p> <p>2. 20 pontos</p> <p>3. 20 pontos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Coerência de argumentos na interpretação, compreensão e exposição de conceitos e teorias. 4. A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação igual a zero pontos.

<p>...e compreender os elementos gímnicos.</p> <p>Conhecer...</p> <p>...e valorizar a prática do atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhoria da qualidade de vida.</p> <p>...e compreender as diferentes provas de atletismo e as suas regras principais.</p> <p>Compreender e classificar as diferentes provas de atletismo da mesma disciplina.</p>				<p>5. Sempre que se verificar um engano deve ser riscado e corrigido à frente de um modo bem legível.</p> <p>6. Não serão cotadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto.</p>
<p>Identificar...</p> <p>...e compreender a importância do desenvolvimento das capacidades motoras e da composição corporal.</p>	<p>Aptidão Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistência; - Força; - Flexibilidade; - Velocidade. 	<p>Grupo III</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Exercício de escolha múltipla 2) Pergunta de resposta direta 3) Exercícios de Verdadeiro/Falso 	<p>Grupo III</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 15 pontos 2. 15 pontos 3. 10 pontos 	<p>7. Deve ser respeitado o número de opções pedidas. Caso se exceda esse número, a cotação será igual a zero pontos.</p>
<p>Desenvolver...</p> <p>... a formação desportiva, as atitudes e valores perante a prática de atividade física.</p> <p>Relacionar...</p> <p>... a aptidão física e saúde.</p> <p>Identificar...</p> <p>... os fatores associados a um estilo de vida saudável: alimentação, repouso, atividade física e higiene.</p>	<p>Conhecimentos gerais da Atividade física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento; - Alongamento; - Exercício e Saúde. 	<p>Grupo IV</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Exercício de escolha múltipla 2) Pergunta de resposta aberta 3) Exercícios de Verdadeiro/Falso 	<p>Grupo IV</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 10 pontos 2. 20 pontos 3. 10 pontos 	

CrITÉRIOS de classificação da prova teórica

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

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Itens de seleção

ESCOLHA MÚLTIPLA

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

Não há lugar a classificações intermédias.

Itens de construção

RESPOSTA CURTA

A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

RESPOSTA EXTENSA

Os critérios de classificação das respostas aos itens de resposta extensa apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

É classificada com zero pontos qualquer resposta que não atinja o nível 1 de desempenho no domínio específico da disciplina.

Nos itens de resposta extensa, com cotação igual a vinte pontos, a classificação a atribuir traduz a avaliação simultânea das competências específicas da disciplina e das competências de comunicação escrita em língua portuguesa.

A avaliação das competências de comunicação escrita em língua portuguesa contribui para valorizar a classificação atribuída ao desempenho no domínio das competências específicas da disciplina. Esta valorização corresponde a cerca de 10% da cotação do item e faz-se de acordo com os níveis de desempenho a seguir descritos.

Níveis	Descritores de desempenho
3	Composição bem estruturada, sem erros de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, ou com erros esporádicos, cuja gravidade não implique perda de inteligibilidade e/ou de sentido.
2	Composição razoavelmente estruturada, com alguns erros de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, cuja gravidade não implique perda de inteligibilidade e/ou de sentido.
1	Composição sem estruturação aparente, com erros graves de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, cuja gravidade implique perda frequente de inteligibilidade e/ou de sentido.

No caso de a resposta não atingir o nível 1 de desempenho no domínio específico da disciplina, não é classificado o desempenho no domínio da comunicação escrita em língua portuguesa.

Material para a prova teórica

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

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

O examinando pode utilizar régua, transferidor e calculadora do tipo não alfanumérico, não programável.

Não é permitido o uso de corretor.

Duração da prova teórica

O exame tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

Caracterização da prova prática / Critérios de classificação

Esta Prova prática tem a ponderação de 70% no total do valor da Prova de equivalência de Educação Física.

A soma total das pontuações é de 200 pontos.

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 2, o qual contém os tipos de itens que pode incluir.

Quadro 2: Valorização dos domínios e aprendizagens essenciais da prova prática

Conteúdos	Objetivos	Estrutura	Cotações (em Pontos)	Critérios de Classificação
Atletismo	<ul style="list-style-type: none">• Percorrer a distância de 40 metros no menor tempo possível.• Percorrer a distância de 40 metros, transpondo as barreiras, no menor tempo possível.• Realizar a técnica de “Fosbury Flop” no Salto em Altura.• Realizar corretamente a técnica de Lançamento do Peso.	Prova Prática	50 pontos	Observação direta e registo na ficha de avaliação; A cotação máxima só é atribuída quando se verificar a seguinte condição: os alunos executam corretamente os exercícios de cada modalidade;
Andebol	<ul style="list-style-type: none">• Realização em exercício critério dos seguintes gestos técnicos: Recepção, Passe de ombro, Passe picado, finta, remate em apoio e em suspensão.		30 pontos	
Basquetebol	<ul style="list-style-type: none">• Realização em exercício critério dos seguintes gestos técnicos: Passe de Peito e Passe Picado com intenção e direção definidas, para um companheiro; Recepção e controle da bola em espaço delimitado; Lançamento na Passada na direção do cesto; Drible de Progressão e Drible de Proteção conforme o momento do jogo; Fintas com mudanças de direção para desenquadrar o adversário.		30 pontos	
Futebol	<ul style="list-style-type: none">• Realização em exercício critério dos seguintes gestos técnicos: Recepção e Passe com a parte interna do pé, remate à baliza, condução, finta e controle de bola.		30 pontos	
Voleibol	<ul style="list-style-type: none">• Realizar os seguintes gestos técnicos: Serviço por baixo, Serviço por cima, manchete, bloco e passe.		30 pontos	
Ginástica	<ul style="list-style-type: none">• Realização em sequência gímnica dos seguintes elementos: rolamento à frente, à retaguarda, apoio facial invertido, roda e equilíbrios (ponte, vela, avião...).• No plinto, realizar o salto ao eixo.		30 pontos	

Material para a prova prática

Equipamento desportivo do Colégio.

Duração da prova prática

O exame tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.

Maio de 2026