



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 311

12.º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho | Decreto-Lei n.º 62/2023, de 25 de julho

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;
- material;
- duração;
- critérios gerais de classificação.

Objeto de avaliação

A Prova tem como referência o Programa e Metas Curriculares de Educação Física do Ensino Secundário, permitindo avaliar a aprendizagem através de uma prova escrita e prática de duração limitada, nomeadamente a capacidade de concretizar e aplicar os conhecimentos inerentes à disciplina.

Caraterização da prova

1. PROVA ESCRITA

Constituída por 3 grupos de resposta obrigatória

Conteúdos Programáticos	Objetivos	Estrutura e Cotação	Tipologia das questões
<u>Grupo A</u> 1. Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas; 2. Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e	1. Identificar e descrever os vários testes de condição física da bateria de testes do FITescola; 2. Identificar as capacidades motoras (condicionais e coordenativas) 3. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a	<u>Grupo A</u> 60 Pontos	<i>Resposta direta</i> <i>Escolha múltipla</i> <i>Verdadeiro ou Falso</i> <i>Legendar</i>

<p>manutenção da condição física;</p> <p>3. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares</p> <p><u>Grupo B</u></p> <p>1. Atividades Físicas Desportivas (Jogos desportivos coletivos, ginástica, atletismo, raquetas, tiro com arco, corfebol) – regulamentos, técnica e tática.</p> <p><u>Grupo C</u></p> <p>1. Atividades Rítmicas Expressivas</p>	<p>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>4. Compreender a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos</p> <p>5. Conhecer as regras e regulamentos das modalidades</p> <p>6. Identificar e caracterizar os elementos técnico-táticos das modalidades;</p> <p>7. Identificar os materiais e o terreno dos jogos das modalidades.</p> <p>8. Identificar as pegadas, tipo de formação e seu sentido, e caracterizar os passos/figuras das diferentes danças/coreografias e identificar a respetiva região.</p>	<p><u>Grupo B</u></p> <p>120 Pontos</p> <p><u>Grupo C</u></p> <p>20 Pontos</p>	
---	--	--	--

2. PROVA PRÁTICA

Conteúdos Programáticos	Objetivos	Estrutura e Cotação	Tipologia das provas
<p><u>Grupo I</u> Bateria de Testes do FITescola.</p>	<p><u>Grupo I</u> Encontrar-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física do FITescola de acordo com a idade e género do aluno em dois testes.</p>	<p><u>Grupo I</u> 40 Pontos</p>	1. Testes pré-definidos da Bateria de Testes do FITescola.
<p><u>Grupo II</u> Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Futebol, Basquetebol, Voleibol)</p>	<p><u>Grupo II</u> Executar as componentes críticas dos dois exercícios critério por modalidade/ sequência de exercícios critério e/ ou situação de jogo reduzido, para 2 Jogos Desportivos Coletivos (escolha do aluno), com elevado ritmo e correção.</p>	<p><u>Grupo II</u> 80 Pontos</p>	2. Exercícios critério dos diferentes Jogos Desportivos Coletivos.
<p><u>Grupo III</u> Modalidades individuais (Ginástica e Atletismo - Salto em altura)</p> <p>Em Ginástica, o aluno realiza uma sequência no solo e escolhe o aparelho em que pretende ser avaliado (Boque/Mini-trampolim).</p>	<p><u>Grupo III</u> Executar as componentes críticas dos diferentes exercícios critério e / ou sequência de exercícios critério propostos, para 2 modalidades individuais com elevado ritmo e correção.</p>	<p><u>Grupo III</u> 80 Pontos</p>	3. Realização de elementos gímnicos em sequência e individualmente; Realização da prova de salto em altura.

Material

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

Prova Prática - Equipamento de vestuário desportivo adequado para a realização de atividade física; Ténis limpos; Sapatilhas de ginástica. Se o aluno não se apresentar com o vestuário desportivo adequado, não poderá realizar a prova.

Duração

Prova Escrita – 90 Minutos

Prova Prática – 90 Minutos

Critérios gerais de classificação

PROVA ESCRITA

- As classificações a atribuir a cada item são obrigatoriamente:
 - Um número inteiro de pontos;
 - Um dos valores apresentados nos respetivos critérios específicos de classificação;
- Todas as respostas dadas pelos alunos devem estar legíveis e devidamente referenciadas de uma forma que permita a sua identificação inequívoca. Caso contrário, é atribuída a cotação de zero pontos à(s) resposta(s) em causa;
- Se o aluno responder ao mesmo item mais do que uma vez, deve eliminar, clara e inequivocamente, a (s) resposta (s) que considerar incorreta (s).
- Os critérios de classificação dos itens de resposta aberta apresentam-se organizados por etapas e/ou por níveis de desempenho. A cada etapa e/ou nível de desempenho corresponde uma dada pontuação;
- Nos itens de **escolha múltipla**, é atribuída a cotação total à resposta correta, sendo as respostas incorretas (que incluem as que apresentam mais do que uma opção) cotadas com zero pontos;
- Nos itens de **associação** ou de **correspondência**, a classificação a atribuir tem em conta o nível de desempenho revelado na resposta;
- Nos itens de **verdadeiro/falso**, serão cotadas com zero pontos as respostas em que todas as afirmações sejam avaliadas como verdadeiras ou como falsas.

PROVA PRÁTICA

Grupo I

1. Tabelas de avaliação da Zona Saudável de Aptidão Física do **FITescola**
 - Não Atinge a zona saudável definida na tabela do *FITescola* num dos testes aplicados.
 - Atinge a zona saudável definida na tabela do *FITescola* em um dos testes aplicados.
 - Atinge a zona saudável definida na tabela do *FITescola* nos dois testes aplicados.

Grupo II e III

2. A avaliação de cada exercício critério respeita as componentes críticas dos diferentes gestos técnicos ou situações técnico-táticas dos **Jogos Desportivos Coletivos**, e será classificado da seguinte forma:
 - Não realiza nenhuma das componentes críticas;
 - Apenas executa algumas das componentes críticas;
 - Executa a maioria das componentes críticas;
 - Executa todas as componentes críticas com ritmo;
 - Executa todas as componentes críticas com elevado ritmo e correção.

Atletismo será classificado da seguinte forma:

- Não realiza o que é solicitado;
 - Realiza o que é solicitado.
3. A avaliação de cada exercício critério respeita as componentes críticas dos diferentes elementos gímnicos da **Ginástica**, e será classificado da seguinte forma:

- **Ginástica de Solo**, por elemento gímnico:

- Não realiza nenhuma das componentes críticas;
- Apenas executa algumas das componentes críticas;
- Executa todas as componentes críticas com ritmo e correção.

- **Ginástica de Aparelhos**, por elemento gímnico (Boque/Minitrampolim):

- Não realiza nenhuma das componentes críticas;
- Apenas executa algumas das componentes críticas;
- Executa todas as componentes com ritmo e correção.