

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

de 2026

Prova 311

Ensino Secundário

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 por referência o Perfil dos alunos à saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 10º, 11º e 12º ano e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e numa prova prática de duração limitada.

Esta prova permite avaliar parte dos conhecimentos, das competências e das finalidades enunciados no programa. A resolução da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas no programa, mas não expressas nesta informação.

As competências a avaliar decorrem da operacionalização dos conteúdos enunciados nos diferentes temas/unidades do programa e são desenvolvidas nos domínios do «saber», adiante designado como “cognitivo” e do «saber fazer», adiante designado como “psicomotor”. Em alguns itens, estas competências são expressas através da composição de texto e da exemplificação prática de habilidades motoras. Na disciplina de Educação física algumas das competências resultam da expressão das suas finalidades, assim, pretende-se:

Visando a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem estar:

- consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras;
- alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.

Favorecer, a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente:

- a ética e o espírito desportivo;
- a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade;
- a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.

Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social.

- Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando nesse conjunto os diferentes tipos de atividades físicas:

- **As atividades físicas desportivas** nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
- **As atividades físicas de exploração da Natureza**, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
- **Os jogos tradicionais e populares.**

Competências

Assim, a prova permite avaliar as seguintes competências nos domínios cognitivo e psicomotor:

- Conhecimento e identificação das formas, dos processos e dos procedimentos de desenvolvimento das capacidades motoras;

- Conhecimento e identificação habilidades motoras, bem como dos aparelhos utilizados na Ginástica de solo e de aparelhos;
- Conhecimento, identificação e aplicação dos regulamentos específicos das disciplinas do Atletismo;
- Conhecimento e identificação das habilidades motoras do Atletismo;
- Conhecimento, identificação e aplicação do regulamento específico do Badminton;
- Conhecimento e identificação das habilidades motoras do Badminton;
- Conhecimento, identificação, interpretação e aplicação dos regulamentos específicos dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) .
- Conhecimento, identificação e aplicação dos conceitos técnicos e táticos nas atividades físicas e desportivas em situação de jogo e de exercício critério.

Conteúdos

- Desenvolvimento das Capacidades Motoras
- Controlo da Atividade Física
- Atividades físicas e desportivas:

Atletismo

- Corridas
- Saltos
- Lançamentos

Desportos de Raquetas

- Badminton

Jogos desportivos coletivos

- Andebol
- Basquetebol
- Futebol
- Voleibol

Ginástica

- Solo
- Aparelhos (Plinto)

Caraterização da prova

A prova de equivalência à frequência de Educação Física do 12º ano é constituída por duas componentes, a prova prática e a prova escrita.

A prova escrita apresenta 23 itens, organizados por 2 grupos.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

Na prova escrita, o domínio cognitivo, tem uma cotação de 200 pontos.

Os itens podem ter como suporte um ou mais documentos como, por exemplo, textos, imagens, fotografias e/ou esquemas.

A prova inclui itens de seleção (predominantemente de escolha múltipla) e itens de desenvolvimento. Assim, a prova inclui conhecimentos sobre os conteúdos acima referenciados.

Alguns dos itens/grupos de itens podem envolver a mobilização de aprendizagens relativas a mais do que uma das matérias do Programa.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência de apresentação das matérias no Programa.

A prova prática apresenta 16 itens, organizados por 4 grupos.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

Na prova prática, o domínio psicomotor, tem uma cotação de 100 pontos.

A prova inclui a demonstração/aplicação de conhecimentos através de ações motoras que se traduzem nas habilidades motoras específicas das diferentes atividades físicas e desportivas.

Assim, a prova inclui conhecimentos sobre os conteúdos acima referenciados.

Nos jogos desportivos coletivos, os alunos realizarão a componente prática da sua prova em situação de exercício critério nas modalidades de Basquetebol e Voleibol.

Na área da Ginástica, os alunos demonstrarão/aplicarão conhecimentos no solo e nos aparelhos, no Plinto.

No Atletismo, os alunos demonstrarão/aplicarão conhecimentos no salto em comprimento.

Alguns dos itens/grupos de itens podem envolver a mobilização de aprendizagens relativas a mais do que uma das matérias do Programa.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência de apresentação das matérias no programa.

Material

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).

Não é permitido o uso de corretor.

O examinando apenas pode usar, como material para a prova prática, o equipamento próprio para a prática desportiva definido pela escola no seu regulamento interno/regulamento de Educação Física (sapatilhas, meias, calção, camisola).

Duração

A prova tem a duração de 90+90 minutos.

Critérios gerais de classificação

Na componente escrita da prova, 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.

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

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.

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.

- Conteúdos corretos e adequados. Capacidade de síntese. Capacidade de integração de conhecimentos. Organização coerente das ideias.

Na componente prática da prova, 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. Para apreciação de cada resposta há que ter em conta a descrição técnica de todas as habilidades motoras alvo de avaliação bem como do comportamento tático demonstrado em situação de exercício critério.

- Também o uso de material adequado à prática da atividade física (estabelecido pela escola) é indispensável, bem como a adoção de uma postura correta para com todos os intervenientes na avaliação. Realização das tarefas propostas segundo as competências indicadas.

De acordo com o despacho normativo nº 6/2012 de 10 de Abril, a percentagem a atribuir a cada uma das componentes da prova traduz-se da seguinte forma: 30% para a componente escrita e 70% para a componente prática.